

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN DI SLB
NEGERI REMBANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi sebagian Persyaratan
Guna Mengikuti Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga



Oleh
Surya Adi Prasetya
07601244187

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB Negeri Kabupaten Rembang” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 25 Januari 2012
Dosen Pembimbing,

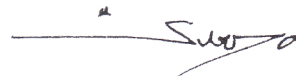


Dr. H. Pamuji Sukoco
NIP. 131764499

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 25 Januari 2012
Yang menyatakan,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Surya', with a horizontal line drawn underneath it.

Surya Adi Prasetya
07601244187

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB Negeri Kabupaten Rembang” ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 15 Febuari 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. H. Pamuji Sukoco	Ketua Penguji		9/3 12
Komarudin, MA	Sekretaris Penguji		8/3 -12
Sismadiyanto, M. Pd	Penguji I		7/3 12
Prof. Dr. Hari Amirulloh	Penguji II		5/3 12

Yogyakarta, 15 Febuari 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 1986011 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- It's never too late to start . It's Similarly to an end.
- Masalah yang datang bukan untuk dihindari tetapi untuk diselesaikan.
- Success is a journey, not a destination.
- Inspirasi akan selalu bernyanyi, karena inspirasi tidak pernah menjelaskan.

PERSEMBAHAN

Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SLB N Rembang “ saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rachmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Kedua orang tua (ayah & ibu) & adik saya, karena dengan doa dan dorongan semangat yang mereka berikan untuk saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan lancar.
3. Teman-teman yang mendukung saya.

TINGKAT KEBUGARAN SISWA TUNAGRAHITA RINGAN DI SLB NEGERI KABUPATEN REMBANG MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN YANG MENGGUNAKAN TES DARI EUROFIT

Oleh:

**Surya Adi Prasetya
07601244187**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang menggunakan tes dan pengukuran kebugaran yang menggunakan tes dari EUROFIT.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran kebugaran jasmani dari EUROFIT dan TKJI umur 13-15 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang sebanyak 40 anak. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang sebagian besar tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori kurang sebesar 60 % (24 anak), diikuti kategori sedang sebesar 30 % (12 anak) dan kategori baik sebesar 10 % (4 anak). Maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu meningkatkan prinsip latihan yaitu proses perubahan ke arah yang lebih baik, diantaranya meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Tingkat Kebugaran Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB Negeri Kabupaten Rembang Menggunakan Tes Kebugaran Yang Menggunakan Tes Dari EUROFIT”

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof Dr Rochmad Wahab, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M. Si, selaku Ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah banyak memberikan masukan dalam penelitian ini.
4. Dr. H Pamuji Sukoco, selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Orang tua yang telah memberi semangat, dukungan dan perhatian serta memberikan doannya setiap saat.
7. Rekan-rekan Mahasiswa PJKR FIK angkatan 2007.

8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 25 Januari 2012
Peneliti

Surya Adi Prasetya
NIM. 07601244187

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Batasan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
B. Penelitian Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Tempat dan Pelaksanaan.....	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	27
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi lokasi, Subjek Penelitian dan Waktu Penelitian	40
B. Deskripsi Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan.....	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	52
B. Implikasi penelitian	52

C. Keterbatasan Penelitian	53
D. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Karakteristik Penilaian Tes <i>Bent Arm Hang</i>	31
2. Tabel 2. Karakteristik Penilaian Tes <i>The Sit and Reach</i>	32
3. Tabel 3. Karakteristik Penilaian Tes Lari 50 Meter	33
4. Tabel 4. Karakteristik Penilaian Tes <i>Flaminggo Balance</i>	35
5. Tabel 5. Karakteristik Penilaian Tes <i>Harvard Step</i>	36
6. Tabel 7. Hasil Penelitian Tes <i>Bent Arm Hang</i> laki-laki.....	41
7. Tabel 8. Hasil Penelitian Tes <i>Bent Arm Hang</i> perempuan	41
8. Tabel 9. Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter laki-laki	42
9. Tabel 10. Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter perempuan.....	42
10. Tabel 11. Hasil Penelitian Tes <i>Flamingo Balance</i> laki-laki	43
11. Tabel 12. Hasil Penelitian Tes <i>Flamingo Balance</i> perempuan	43
12. Tabel 13. Hasil Penelitian Tes <i>Sit and Reach</i> laki-laki	44
13. Tabel 14. Hasil Penelitian Tes <i>Sit and Reach</i> perempuan	44
14. Tabel 15. Hasil Penelitian <i>Harvard Step Test</i> laki-laki	45
15. Tabel 15. Hasil Penelitian <i>Harvard Step Test</i> perempuan	45
16. Tabel 16. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Laki-laki	46
17. Tabel 17. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Perempuan	47
18. Tabel 18. Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Instrumen Kekuatan (<i>Bent Arm Hang Test</i>)	31
2. Gambar 2. Instrumen Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>)	32
3. Gambar 2. Instrumen Kecepatan (Lari 50 meter).....	34
4. Gambar 3. Instrumen Keseimbangan (<i>Flamingo Balance Test</i>)	35
5. Gambar 4. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Laki-laki	46
6. Gambar 5. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Perempuan	47
7. Gambar 6. Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani	48

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Data Penelitian	57
2. Lampiran 2. Instrumen Penelitian	60
3. Lampiran 3. Pengolah data Penelitian	77
4. Lampiran 4. Foto Penelitian	86
5. Lampiran 5. Daftar Murid SLB Negeri Rembang	90
6. Lampiran 6. Tempat dan Tanggal lahir siswa tunagrahita ringan	91
7. Lampiran 7. Kartu Bimbingan	94
8. Lampiran 8. Surat Penelitian	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan di Indonesia merupakan perwujudan manusia yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa berdasarkan (UUD 1945). Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara. Dengan adanya pendidikan suatu negara akan mengalami kemajuan dan meninggalkan keterpurukan. Pendidikan yang semakin berkembang baik isi, bentuk dan cara penyelenggaraan yang dilakukan, sehingga terjadi proses pembelajaran yang tanpa melihat tempat maupun usia, karena pendidikan merupakan proses yang terjadi sepanjang hayat, dari anak dilahirkan hingga akhir hidupnya.

Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas akan membawa pada kemajuan bangsa terutama dalam menjadikan masyarakat madani. Sehingga dengan adanya pendidikan yang bermutu maka semua hal yang berhubungan dengan masalah pendidikan akan dapat terselesaikan. Salah satu pendidikan yang mengarah pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani menjadi suatu bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas

emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Sekolah Luar Biasa Negeri Rembang menjalankan program pendidikan jasmani yang dimaksudkan untuk menjaga anak-anak keterbelakangan mental agar dapat terasah gerak motoriknya selain mereka belajar mata pelajaran di dalam kelas. Hal ini terbukti dengan pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani yang dijadwalkan seminggu sekali dengan alokasi dua jam pelajaran yang dirasa masih belum cukup untuk meningkatkan status kesegaran jasmani siswa.

Pendidikan jasmani yang dikhususkan untuk anak cacat adalah pendidikan olahraga adaptif. Pendidikan jasmani adaptif adalah suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh dan (conferhensif), dan dirancang untuk mengetahui, menemukan, dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Program penjas adaptif disesuaikan dengan jenis dan karakteristik kelainan siswa. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada siswa yang berkelainan berpartisipasi dengan aman, sukses, dan memperoleh kepuasan. Oleh karena itu, olahraga adaptif akan dapat membantu siswa dalam memahami keterbatasannya dan membantu anak-anak berkebutuhan khusus agar tidak merasa rendah diri serta terisolasi dari lingkungannya.

Di sisi lain, melalui pendidikan jasmani adaptif dapat dijadikan salah satu sarana untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan anak. Hal ini karena, pendidikan jasmani adaptif merupakan pelajaran yang mengutamakan aktivitas fisik, pembentukan gerak dasar, pertumbuhan dan pengembangan

jasmani dan rokhani, sosial, emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sebagai alat pendidikan, pendidikan jasmani adaptif bukan hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani siswa, tetapi melalui aktivitas jasmani dikembangkan pula potensi lainnya, seperti kognitif, afektif dan psikomotor anak. Kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar merupakan fenomena yang selalu melekat pada usia anak-anak. Kemampuan motorik berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Perkembangan dan pertumbuhan merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar anak. Namun disisi lain, kemampuan gerak dasar tidak hanya dipengaruhi oleh perkembangan dan pertumbuhan saja, tetapi dipengaruhi faktor lainnya seperti latihan. Dalam hal ini Sukintaka (2004: 79) berpendapat, “Berkembangnya kemampuan gerak dasar sangat ditentukan oleh dua faktor, yakni pertumbuhan dan perkembangan. Dari kedua faktor penentu ini masih harus didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak, dan gizi yang baik”. Latihan dan gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan motorik seseorang. Latihan yang dilakukan secara teratur akan bermanfaat terhadap kemampuan motorik anak. Faktor latihan sendiri memiliki komponen diantaranya : kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, dan daya tahan.

Tingkat kesegaran jasmani setiap siswa tunagrahita di SLB Negeri Rembang berbeda-beda tergantung dari jenis ketunaannya. Namun, dengan tingkat kesegaran jasmani yang berbeda setiap siswa dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan efektif dan efisien. Seperti yang sudah dijelaskan

bahwa selain tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya latihan dan asupan gizi yang seimbang. Sehingga antara gerak dan asupan gizi harus seimbang. Dikarenakan anak tunagrahita sering diacuhkan untuk masalah asupan gizi dan perhatiannya.

Anak tuna grahita adalah salah satu golongan anak luar biasa yang mengalami keterlambatan dalam proses perkembangan mentalnya, menurut Sutratinah Tirtonegoro (1996:4), “seorang anak dikatakan menyandang tunagrahita bila perkembangan dan pertumbuhan mentalnya dibandingkan anak normal yang sebaya, memerlukan pendidikan khusus, latihan khusus, bimbingan khusus supaya mentalnya dapat berkembang seoptimal mungkin”. Tunagrahita ringan adalah anak yang tergolong memiliki banyak kelebihan dan kemampuan. Mereka mampu dididik dan dilatih. Misalnya, membaca, menulis, berhitung, menjahit, memasak, bahkan berjualan. Tunagrahita ringan lebih mudah diajak berkomunikasi. Selain itu kondisi fisik mereka tidak begitu mencolok. Mereka mampu berlindung dari bahaya apapun. Karena itu anak tunagrahita ringan tidak memerlukan pengawasan ekstra. Anak tunagrahita sering dikenal dengan berbagai istilah, baik dalam konteks Indonesia maupun asing, namun semua itu mengarah pada hal yang sama yaitu anak-anak yang mengalami hambatan kecerdasan intelektual.

Dari kebanyakan kasus banyak anak tunagrahita terdeteksi setelah masuk sekolah. Tes IQ mungkin bisa dijadikan indikator dari kemampuan mental seseorang. Banyak dari anak tunagrahita ringan dari SLB N Rembang

yang masuk setelah mereka pernah bersekolah di sekolah umum. Dikarenakan mereka tidak mampu beradaptasi dan mengikuti baik kondisi lingkungan dan pelajaran yang ada di sekolah umum. Begitu juga dengan pendidikan jasmani yang berada di sekolah umum yang dirancang untuk mencapai sesuatu yang sesuai dengan standarnya, banyak dari mereka / anak tunagrahita ringan tidak mampu melaksanakannya. Sehingga perlu pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan anak tunagrahita ringan.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum teridentifikasi tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB Negeri Rembang?
2. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB Negeri Rembang?

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB Negeri Rembang”.

D. Batasan Masalah

Pendidikan jasmani adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Yang mempunyai manfaat untuk kesehatan tubuh. Penjas yang dimaksud disini adalah penjas yang disesuaikan dengan penggunanya/subyek yang melakukan aktivitas tersebut. Penjas yang dimaksud pendidikan jasmani untuk anak-anak luar biasa khususnya anak tunagrahita. Tuna grahita adalah keterbatasan substansial

dalam memfungsikan diri. Dalam pelaksanaan penelitian ini dikhususkan untuk anak/siswa tunagrahita ringan yang mempunyai tingkat IQ 51 – 70. Anak tunagrahita ringan, anak yang mampu didik dan mampu dilatih untuk dapat menghasilkan sesuatu yang dapat berguna misalnya saja suatu kerajinan tangan, membaca, menulis, berhitung, dan menjahit. Mereka mampu melindungi dirinya sendiri dari sesuatu yang datang dari luar tubuhnya dan anak tunagrahita ringan tidak membutuhkan pengawasan ekstra dibandingkan dengan anak tunagrahita sedang dan berat.

E. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang menggunakan tes kebugaran jasmani.

F. Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB Negeri Rembang.

2. Manfaat praktis

a. Untuk Siswa

Mengetahui tingkat kebugaran jasmani.

b. Untuk Guru

Dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahan pertimbangan untuk memberitahukan kepada siswa ataupun orang tua siswa akan pentingnya kebugaran jasmani.

c. Untuk Sekolah

Dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan agar lebih memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswa dengan melakukan sebuah pengontrolan pada program kegiatan jasmani di sekolah.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Kebugaran

a. Definisi Kebugaran

“Kebugaran jasmani (*Physical Fitnes*) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa cadangan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendesak” (Sadoso Sumo Sumosarjono, 1992 : 19).

Secara umum kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Ini dimaksudkan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Manfaat latihan kebugaran jasmani, apa pun bentuknya, pasti membawa nilai-nilai positif. Latihan kondisi fisik (*physical*

conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan setiap hari harus meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seorang menjadi terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya. Menurut,

<http://www.anneahira.com/manfaat-latihan-kebugaran-jasmani.htm>.

Diantaranya manfaat bagi tubuh yaitu,

- a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
Kegemukan dan obesitas sekarang mudah terlihat pada anak-anak golongan menengah ke atas yang tinggal di kota-kota besar yang sering memakan makanan cepat saji / *fast food* yang disinyalir mengandung banyak lemak jenuh dan kolesterol tinggi. Dengan berolahraga dapat sedikit menurunkan berat badan yang diakibatkan oleh obesitas.
- b. Mencegah penyakit jantung
Jantung sebagai mesin tubuh bekerja memompakan darah ke seluruh bagian tubuh. Jika organ jantung mengalami gangguan, kinerja jantung tidak akan berfungsi dengan baik. Dampaknya dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Penyebab organ jantung mengalami gangguan antara lain sakit jantung. Gangguan jantung diakibatkan karena otot jantung lemah atau mengalami serangan jantung. Penyebabnya adalah adanya penyumbatan saluran pembuluh darah di jantung akibat penumpukan lemak atau adanya kolesterol. Jika tidak segera dilakukan tindakan, dapat mengakibatkan gagal jantung dan menyebabkan kematian. Sebelum gangguan pada organ jantung itu menyerang, lakukan pencegahan dengan melaksanakan gaya hidup sehat. Pola Hidup Sehat dengan Berolahraga, dapat mencegah gangguan kesehatan pada jantung dilakukan pola hidup sehat dengan berolahraga. Olahraga harus dilakukan secara teratur. Porsi olahraga disesuaikan dengan kemampuan diri, usia, dan tingkat kesehatan. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit.
- c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes

Manfaat latihan pada kebugaran jasmani juga dapat mencegah diabetes. Diabetes terbagi menjadi 2 tipe, yaitu tipe 1 dan tipe 2. Pada penyakit diabetes tipe 1 meliputi simtoma ketoasidosis hingga rusaknya sel beta di dalam pankreas yang disebabkan atau menyebabkan autoimunitas, dan bersifat idiopatik. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas.

d. Menurunkan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit didalamnya jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Olahraga yang dilakukan untuk menurunkan darah tinggi dapat dilakukan dengan olahraga aerobik dan latihan beban. Sementara latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan untuk menggunakan dan mengedarkan oksigen, guna meningkatkan pasokan darah ke otot dan meningkatkan toleransi ke glukosa. Sedangkan latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi.

Tingkat kebugaran jasmani dari berbagai golongan tidak sama, sesuai dengan tuntutan kebutuhan/aktivitas. Menurut Engkos Kosasih (1985: 10-11) manfaat kebugaran jasmani adalah :

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan Pekerjaan
 - a. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
 - b. Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi
 - c. Kebugaran jasmani bagi karyawan , pegawai dan petani untuk meningkatkan produktifitas dan efisiensi kerja.
 - d. Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan.
- 2) Golongan yang duhubungkan dengan keadaan
 - a. Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi
 - b. Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.
- 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia
 - a. Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
 - b. Kebugaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

Dari beberapa manfaat kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangatlah penting bagi siswa terutama anak tunagrahita ringan guna menunjang aktifitas belajar dan fisik mereka.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani diperoleh tidak hanya dengan melakukan olahraga semata tetapi harus memperhatikan faktor lain yang tak kalah penting. Arma abdoelah (1994 : 139) juga menyatakan bahwa “jalan untuk memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan program aktivitas yang terus-menerus, makanan bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmni yang baik, perlu didukung oleh beberapa faktor yang antara lain beraktivitas atau olahraga secara teratur secara teratur, pemenuhan akan gizi, istirahat serta memelihara kesehatan.

c. Komponen Kebugaran Jasmani

Dalam melakukan bentuk latihan kebugaran, dalam melakukan latihan kebugaran harus ada pencapaian dalam latihan tersebut. Guna mendapatkan hasil yang baik.

Menurut <http://dianherlinawati.com/2010/04/04/kebugaran-jasmani/>, Adapun bentuk-bentuk latihan untuk melatih kebugaran, adalah sebagai berikut :

a. Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan atau disebut juga resistance exercise dapat meningkatkan massa dan kekuatan otot, kekuatan tulang dan metabolisme tubuh. Latihan ini sangat bermanfaat dan memastikan tubuh mendapatkan tingkat kekuatan yang diinginkan tanpa kemungkinan cedera apapun.

b. Latihan Kelentukan (fleksibilitas)

Kelentukan atau flexibility sering diartikan sebagaimana kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Latihan kelentukan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.

c. Latihan Daya tahan

Salah satu unsur kesegaran jasmani yang sangat penting adalah daya tahan. Dengan daya tahan yang baik, performa seseorang akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang.

d. Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan adalah merupakan salah satu unsur yang ada dalam kesegaran jasmani. Keseimbangan adalah mempertahankan tubuh dari suatu tekanan beban dari badan dalam keadaan diam atau sedang bergerak. Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan.

e. Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. salah satu bentuk latihan kecepatan yaitu latihan lari 50 meter.

Kebugaran seseorang dapat diketahui setelah mereka melalui beberapa latihan seperti yang tertera. Tingkat kebugaran fisik, terutama kebugaran yang berkaitan dengan kebugaran kesehatan, penilaian pada anak-anak tunagrahita ringan cenderung rendah. Kehilangan banyak aktivitas yang dialami anak tidak hanya dapat mengubah budaya hidup tidak sehat dari anak tetapi mereka dapat mengalami obesitas

(kelebihan berat badan akibat kurangnya aktivitas) dan disamping itu, asupan gizi pada anak dirasa kurang guna melakukan aktivitas jasmani.

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang yang berbeda tergantung kepada jenis fisik dan aktivitas yang dilakukannya. Contohnya, seorang kuli yang setiap harinya bekerja memanggul barang-barang berat, maka mereka mempunyai kekuatan otot, anaerobik power, daya tahan dan sebagainya lebih baik dibandingkan seorang yang bekerja di kantor. Pekerja kantor tidak banyak menguras tenaga, ia hanya membutuhkan buku-buku dari meja ke rak buku atau melakukan pekerjaan mengetik computer. Jadi aktivitas atau latihan yang cukup lama mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan yang menuju ke arah yang baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung.

d. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Menurut Engkos Kosasih (1985 : 10) “sasaran, tujuan meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani dapat dibedakan menurut :”

- a) Golongan pertama berdasarkan pekerjaan
Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.
- b) Golongan kedua berdasarkan keadaan
Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.
- c) Golongan ketiga berdasarkan umur
Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan.

2. Tunagrahita

Pendidikan adalah salah satu hal yang penting bagi manusia. Bentuk pendidikan bisa secara akademik atau non akademik. Pemerintah telah melakukan berbagai cara untuk meningkatkan mutu pendidikan. Secara mendasar pendidikan jasmani adaptif adalah sama dengan pendidikan

jasmani biasa. Pendidikan jasmani merupakan salah satu aspek dari seluruh proses pendidikan secara keseluruhan.

SLB merupakan pendidikan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan pendidikan ABK (Anak Berkebutuhan Khusus). Adapun yang dirancang dalam SLB adalah kelas, program dan layanannya. Sehingga SLB dapat diartikan juga sebagai Spesial kelas, program atau layanan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan pendidikan Anak luar biasa. SLB bagian A untuk tunanetra, SLB bagian B untuk tunarungu, SLB bagian C untuk tunagrahita, SLB bagian D untuk tunadaksa, SLB bagian E untuk tunalaras dan SLB bagian G untuk cacat ganda. ABK bisa memiliki masalah dalam sensorisnya, motoriknya, belajarnya, dan tingkahlakunya. Semua ini mengakibatkan terganggunya perkembangan fisik anak. Hal ini karena sebagian besar ABK mengalami hambatan dalam merespon rangsangan yang diberikan lingkungan untuk melakukan gerak, meniru gerak dan bahkan ada yang memang fisiknya terganggu sehingga ia tidak dapat melakukan gerakan yang terarah dengan benar.

Menurut *American Asociation on Mental Deficiency* / AAMD mendefinisikan banyak istilah yang digunakan untuk menyebut anak tunagrahita diantaranya adalah *mental retardation*, *mental handicapped*, *mental defektif*, dan lain-lain. Tunagrahita merupakan kata lain dari Retardasi Mental (*mental retardation*). Tuna berarti merugi. Grahita berarti pikiran. Retardasi Mental (*Mental Retardation/Mentally Retarded*) berarti terbelakang mental. Tunagrahita adalah individu yang

memiliki intelegensi yang signifikan berada dibawah rata-rata dan disertai dengan ketidakmampuan dalam adaptasi perilaku yang muncul dalam masa perkembangan. Tunagrahita berkaitan erat dengan masalah perkembangan kemampuan intelektual yang rendah. Mereka memiliki hambatan, dan hambatan itu merupakan kondisi. Menurut

<http://id.wikipedia.org/wiki/Tunagrahita>. Tunagrahita sering disepadankan dengan istilah - istilah berikut ini :

1. Lemah pikiran (*Feeble-minded*)
2. Keterbelakangan mental (*Mentally Retarded*)
3. Bodoh atau dungu (*Idiot*)
4. Pandir (*Imbecile*)
5. Tolol (*moron*)
6. Oligofrenia (*Oligophrenia*)
7. Mampu Didik (*Educable*)
8. Mampu Latih (*Trainable*)
9. Ketergantungan penuh (*Totally Dependent*) atau Butuh Rawat
10. Mental Subnormal
11. Defisit Mental
12. Defisit Kognitif
13. Cacat Mental
14. Defisiensi Mental
15. Gangguan Intelektual

Menurut *Japan league for mentally Retarded* mendefinisikan seseorang dikatakan tunagrahita apabila memiliki 3 faktor yaitu :

1. Secara signifikansi fungsi intelektual anak-anak tunagrahita di bawah rata-rata pada umumnya. Artinya bahwa anak tunagrahita memiliki IQ 2 dibawah standar anak normal pada umumnya.
2. Kekurangan dalam berperilaku adaptif, yaitu ketidakmampuan perilaku dalam kehidupan sehari-hari dan dalam memenuhi

tanggung jawab yang diharapkan sesuai dengan umur dan budaya kelompok.

3. Kebutuhan dengan berbagai tingkat keperluan (*function & support*), yaitu setiap apa yang diperlukan anak tunagrahita dapat terpenuhi dengan pelayanan yang khusus sebagai pemenuh kebutuhan anak yang menderita tunagrahita.

Dalam perkembangannya anak tunagrahita dikelompokkan ke dalam istilah *Developmental Disability* (Mary Beimer/Smith, Richard F. Ittenbar & James R. Patton, 2002). Istilah *Developmental Disability* mengandung pengertian sebagai berikut :

1. Ditandai dengan gangguan mental (kognitif) atau fisik atau kombinasi dari mental dan fisik.
2. Gangguan tersebut terjadi sebelum umur 22 tahun
3. Memiliki keterbatasan dalam tiga atau lebih pada aspek berikut : 1) menolong diri, 2) bahasa reseptif dan ekspresif, 3) belajar, 4) mengarahkan diri sendiri, 5) kapasitas untuk hidup mandiri, dan 6) secara ekonomi memiliki keterbatasan memiliki dalam berproduksi.
4. Membutuhkan treatment atau layanan pendidikan yang sistematis dan layanan multidisiplin, sepanjang hidupnya atau sekurang-kurangnya memerlukan waktu yang panjang. Layanan pendidikan bagi anak yang *Developmental Disability* (tunagrahita) harus dirancang secara individual.

a. Klasifikasi Anak Tunagrahita Ringan

Potensi dan kemampuan setiap anak berbeda-beda demikian juga dengan anak tunagrahita, maka untuk kepentingan pendidikannya, pengelompokan anak tunagrahita sangat diperlukan. Moh Amin (1995:37) mengelompokkan berdasarkan berat ringannya ketunaan, atas dasar itu anak tunagrahita dapat dikelompokkan.

1. Anak tunagrahita ringan

Anak tunagrahita ringan pada umumnya tampak atau kondisi fisiknya tidak berbeda dengan anak normal lainnya, mereka mempunyai IQ antara kisaran 55 s/d 70. Mereka juga termasuk kelompok mampu didik, mereka masih bisa dididik (diajarkan) membaca, menulis dan berhitung, anak tunagrahita ringan biasanya bisa menyelesaikan pendidikan setingkat kelas IV SD Umum.

2. Anak tunagrahita sedang

Anak tunagrahita sedang termasuk kelompok latih. Tampak atau kondisi fisiknya sudah dapat terlihat, tetapi ada sebagian anak tunagrahita yang mempunyai fisik normal. Kelompok ini mempunyai IQ antara 30 s/d 55. Mereka biasanya menyelesaikan pendidikan setingkat kelas II SD Umum.

3. Anak tunagrahita berat

Kelompok ini termasuk yang sangat rendah intelegensinya tidak mampu menerima pendidikan secara akademis. Anak tunagrahita berat termasuk kelompok mampu rawat, IQ mereka rata-rata 40 kebawah. Dalam kegiatan sehari-hari mereka membutuhkan bantuan orang lain.

Keterbelakangan mental yang biasa dikenal dengan anak tunagrahita biasanya dihubungkan dengan tingkat kecerdasan seseorang. Menurut Paye & Patton (1981), tingkat kecerdasan secara umum biasanya diukur melalui tes Inteligensi yang hasilnya disebut dengan IQ (intelligence quotient).

1. Tunagrahita ringan biasanya memiliki IQ 70 – 55
2. Tunagrahita sedang biasanya memiliki IQ 55 – 40
3. Tunagrahita berat biasanya memiliki IQ 40 – 25

Tunagrahita dapat diklasifikasikan apakah disebut tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, atau tunagrahita berat berdasarkan atas tes IQ yang diberikan oleh anak yang mengalami ketunaan.

b. Sebab Anak Mengalami Ketunaan

Segala sesuatu pasti ada sebabnya, tidak ada sesuatu tanpa sebab. Begitu juga anak yang mengalami kelainan khusus, seperti anak-anak yang mengalami *down syndrome* (Keterbelakang Mental). Menurut penyelidikan para ahli pada Firfandedikpurnomo.files.wordpress.com menyatakan tunagrahita dapat terjadi :

- 1) *Prenatal* (sebelum lahir)
Yaitu terjadi pada waktu bayi masih ada dalam kandungan, penyebabnya seperti : campak, diabetes, cacar, virus tokso, juga ibu hamil yang kekurangan gizi, pemakaian obat-obatan (naza) dan juga perokok berat.
- 2) *Natal* (waktu lahir)
Proses melahirkan yang sudah terlalu lama, dapat mengakibatkan kekurangan oksigen pada bayi, juga tulang panggul ibu yang terlalu kecil. Dapat menyebabkan otak terjepit dan menimbulkan pendarahan pada otak (anoxia), juga proses melahirkan yang menggunakan alat bantu (penjepit, tang).
- 3) *Pos Natal* (sesudah lahir)
Pertumbuhan bayi yang kurang baik seperti gizi buruk, busung lapar, demam tinggi yang disertai kejang-kejang, kecelakaan, radang selaput otak (meningitis) dapat menyebabkan seorang anak menjadi ketunaan (tunagrahita).

3. Anak Tunagrahita Ringan

a. Definisi Tunagrahita Ringan

Tunagrahita ringan adalah bagian dari anak tunagrahita, dan sering disebut dengan anak mampu didik atau debil, atau “*Mild mental retarded*”. Istilah tersebut mempunyai arti yang sama yaitu anak tunagrahita yang memiliki IQ antara 50 – 70 menurut WHO. Dengan kata lain anak tunagrahita ringan memiliki bentuk fisik yang sama seperti anak normal lainnya yang membedakan anak penderita tunagrahita dengan anak normal adalah yaitu tingkat IQ dari anak tunagrahita ringan dibawah standar dibandingkan anak normal biasa dan motorik kasar yang dibawah anak normal.

b. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan

Tunagrahita ringan memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda dibanding dengan tunagrahita sedang atau tunagrahita berat. <http://repository.upi.edu> mengemukakan karakteristik anak tunagrahita ringan dapat dilihat dari ciri fisik atau motorik, tingkat fungsi intelektual, Sosial, Kepribadian dan pekerjaan. Berikut adalah karakteristik anak tunagrahita ringan.

a. Ciri fisik dan motorik

Ketrampilan motorik (kasar atau halus) anak tunagrahita ringan lebih rendah dari anak pada umumnya. Ini ditunjukkan dengan kesulitan dalam keseimbangan dan koordinasi ketrampilan motorik pada saat melakukan gerak yang terintegrasi. Berdasarkan ciri-ciri fisik yang ada dimiliki anak tunagrahita ringan, yaitu mampu didik, mereka masih bisa dididik (diajarkan) membaca, menulis dan berhitung.

b. Tingkat fungsi intelektual/kecerdasan

Para ahli di Indonesia menggunakan klasifikasi bahwa anak tunagrahita ringan mempunyai kecerdasan 50-70 dan mengalami kesulitan dalam berpikir abstrak.

c. Sosial

Anak tunagrahita ringan cenderung menarik diri, acuh tak acuh, mudah bingung. Keadaan ini akan bertambah berat apabila lingkungannya tidak memberikan reaksi positif, mereka cenderung bermain dengan yang lebih muda usiannya. Tidak jarang mereka mudah dipengaruhi sebab mereka tidak dapat memikirkan akibat dari tindakannya.

d. Kepribadian

Ciri-ciri kepribadian anak tunagrahita ringan kurang percaya diri, merasa rendah diri, dan mudah frustrasi.

e. Pekerjaan

Dalam kemampuan bekerja, anak tunagrahita ringan dapat melakukan pekerjaan yang sifatnya sederhana.

Fungsi perkembangan anak itu ada yang tertinggal ada juga yang oleh anak normal. Tetapi ada juga yang sama atau hampir menyamai anak pada umumnya, diantara fungsi-fungsi perkembangan jasmani dan motorik.

Proses belajar dan kemampuan memori, serta kemampuan untuk menyerap sesuatu yang ada diluar yang bersifat abstrak lebih sedikit, dibandingkan dengan anak normal pada umumnya. Dengan demikian tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh anak tunagrahita ringan cenderung rendah dibandingkan dengan anak normal pada umumnya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik telah yang dikemukakan. Penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wiwin Darwin tahun 2007 yang berjudul : Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan SLB Negeri 3 Yogyakarta.

Sampel yang digunakan seluruh siswa tunagrahita yang berjumlah 32 siswa. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani untuk anak usia 13-15 tahun. Hasil yang diperoleh untuk tes kebugaran jasmaninya adalah kategori kurang sebanyak 62,5%, kategori sedang sebanyak 25,0%, dan kategori baik sebanyak 3,1%.

C. Kajian Teoritik

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Ini dimaksudkan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani sendiri mempunyai komponen yaitu kekuatan, keseimbangan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan. Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seseorang, begitu juga untuk anak tunagrahita ringan.

Tunagrahita ringan dimana mempunyai ciri-ciri : kemampuan berpikir rendah sehingga kesulitan untuk mengerjakan tugas-tugas yang meliputi fungsi dan intelektual. Lancar dalam berbicara walau kurang dalam berbendaharaan kata-katanya kurang, mempunyai ingatan yang lemah sehingga mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah, kurang mampu mengendalikan diri, koordinasi ototnya jelek serta sikapnya, tindakan dan

tingkah lakunya yang lebih lamban, maka dalam melakukan gerak di dalam pendidikan jasmani akan mengalami kesulitan dibandingkan dengan anak normal. Untuk itu diperlukan adanya tes kebugaran untuk anak tunagrahita ringan. Sedangkan kesegaran jasmani yang baik memerlukan pembinaan dan pengembangan kondisi fisik, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan keseimbangan yaitu dengan melakukan latihan atau olahraga. Selain itu kesegaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat, seperti makan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, serta olahraga yang teratur. Manfaat kebugaran sendiri yaitu menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, mencegah dan mengatur penyakit diabetes, dan Menurunkan darah tinggi. Untuk mengetahui kebugaran anak khusus untuk anak tunagrahita ringan maka dibutuhkan tes kebugaran jasmani yaitu tes kebugaran jasmani yang dikhususkan untuk anak tunagrahita ringan.

Dengan adanya tes kebugaran jasmani, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita apakah hampir sama dengan anak normal pada umumnya. Dikarenakan bentuk fisik yang sama dengan anak normal tetapi memiliki kecerdasan setara dengan anak normal umur 6 tahun.

Tes kebugaran EUROFIT, TKJI umur 13 – 15 tahun, dan *Harvard Step Test* umur 6 – 12 tahun diartikan untuk melatih kebugaran siswa yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang khusus bagi anak tunagrahita ringan yang dilakukan untuk suatu tujuan, guna mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan.

Dari penjelasan diatas tes kebugaran EUROFIT, TKJI umur 13-15 tahun, dan *Harvard Step Test* umur 6 – 12 tahun yang digunakan. Terdiri dari beberapa tes yaitu, *Bent Arm Hang Test*, *Sit and Reach*, *Flamingo Balance Test*, Lari 50 meter, dan *Harvard Step Test*.

EUROFIT merupakan tes yang disesuaikan untuk keadaan psikomotor dan IQ dari anak tunagrahita yang berguna untuk mengevaluasi perkembangan kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan, selama tes dilaksanakan.

Harvard step test merupakan sesuatu tes yang berguna untuk mengukur daya tahan paru. *Harvard step test* yang digunakan khusus untuk anak umur 6 – 12 tahun. Dengan ketentuan sebagai berikut : tinggi bangku 35,6 cm dan lama naik-turun bangku 3 menit.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian penggunaan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Keberhasilan suatu penelitian tidak terlepas dari baik buruknya metode penelitian yang digunakan. Oleh karena itu penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Teknik pengambilan data dengan menggunakan tes yaitu tes kebugaran jasmani yang dikhususkan untuk anak tunagrahita ringan, yang meliputi aspek : daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan dan keseimbangan. Hasil penelitian berupa angka-angka yang menyebutkan tingkat kebugaran jasmani melalui tes kebugaran jasmani untuk tunagrahita ringan sehingga bertujuan untuk dapat data dari objek yaitu tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. “Penelitian deskriptif penelitian non hipotesis, sehingga dalam penelitiannya tidak merumuskan hipotesis” (Suharsimi Arikunto, 2006:78). Hasil dari penelitian ini berupa deskriptif (gambaran) tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita di SLB.

B. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian yang berjudul Tingkat Kebugaran / Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita ringan akan dilaksanakan di SLB Negeri Rembang. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 1 – 30 November 2011. Penelitian dilakukan dengan menggunakan tes yaitu tes kebugaran jasmani EUROFIT untuk anak tunagrahita ringan.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Setiap penelitian mempunyai obyek yang di jadikan sasaran dalam penelitian, obyek tersebut sering kita sebut sebagai gejala, sedangkan gejala – gejala yang menunjukkan variasi dalam jenisnya maupun tingkatannya, disebut variabel, (Sutrisno Hadi, 1987 : 224). Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB Negeri Rembang.

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan seseorang yaitu anak tunagrahita ringan untuk melakukan aktivitas jasmani tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya, tingkat kebugaran dapat diukur dengan menggunakan tes, diantaranya : *Bent Arm Hang Test* mengukur kekuatan / *power* otot lengan tangan, lari 50 meter mengukur kelincahan dan kecepatan, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau) yang diukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring, *Flamingo balance test* mengukur keseimbangan, dan *harvard step test* mengukur daya tahan paru dan denyut jantung.

Tes kebugaran dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik untuk melatih kebugaran yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang khusus untuk anak tunagrahita ringan, untuk suatu tujuan tertentu. Dari pengertian diatas tes kebugaran yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa tunagrahita ringan yaitu EUROFIT dengan sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan atau juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. Dari tes EUROFIT menggunakan beberapa tes kebugaran yang telah disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan diantaranya adalah pegangan dengan *Bent Arm Hang Test*, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau), *Harvard Step test*, Lari 50 meter, dan *Flamingo Balance tes*. Dengan adanya tes dari EUROFIT dan TKJI umur 13 – 15 tahun yang disesuaikan untuk tunagrahita ringan guna mengetahui, daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan kecepatan siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Rembang.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dan sampel (Drs.Cholid Narbuko & Drs. H. Abu Rachmadi. 2008 : 107) menjelaskan bahwa “sampel atau contoh (mosnter) adalah sebagian individu yang disediki dari keseluruhan individu penelitian”. Kelas yang diambil dalam penelitian ini adalah kelas C (tunagrahita), terlebih khusus untuk kelas anak tunagrahita ringan. Dalam pemilihan sampel dipilih berdasarkan umur yang disesuaikan dengan tes yang akan diberikan. Untuk

pemilihan sampel dari penelitian ini menggunakan anak tunagrahita umur 6 – 16 tahun. Berdasarkan klasifikasi pemilihan umur sampel yang dilakukan, yaitu untuk kelas 1 (12 tahun, 8 tahun, 14 tahun, 9 tahun, 8 tahun, 9 tahun, 11 tahun, 10 tahun, 10 tahun), kelas 2 (9 tahun, 13 tahun, 15 tahun, 10 tahun, 9 tahun, 10 tahun), kelas 3 (13 tahun, 12 tahun), kelas 4 (15 tahun, 11 tahun, 15 tahun, 12 tahun, 15 tahun, 12 tahun), kelas 5 (12 tahun, 13 tahun, 13 tahun, 16 tahun, 12 tahun, 16 tahun, 15 tahun, 16 tahun), kelas 6 (16 tahun), kelas 7 (15 tahun, 14 tahun, 13 tahun, 15 tahun), kelas 8 (16 tahun, 15 tahun), dan kelas 9 (15 tahun, 16 tahun).

Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan untuk kelas 1 berjumlah 9, kelas 2 berjumlah 6, kelas 3 berjumlah 2, kelas 4 berjumlah 6, kelas 5 berjumlah 8, kelas 6 berjumlah 1, kelas 7 berjumlah 4, kelas 8 berjumlah 2, dan kelas 9 berjumlah 2. Jumlah populasi keseluruhan adalah 40 siswa. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130), “ bila jumlah populasi kurang dari 100 satuan sebaiknya penlitian dilakukan terhadap keseluruhan populasi”. Mengingat jumlah populasi 40 orang maka penelitian dilakukan terhadap keseluruhan populasi maka penelitian ini disebut penelitian populasi.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data informasi kuantitatif dan kualitatif tentang variasi karakteristik variabel penelitian secara obyektif. Pengambilan data dilakukan

secara langsung dengan menggunakan instrumen tes. Instrumen diberikan berdasarkan umur dari subyek yang akan diambil data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan tes kebugaran jasmani yang meliputi, pegangan *Handgrip dynamometer*, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau), *Harvard step test* , Tes lari 50 meter, dan *Flaminggo test*. Instrumen memegang peranan penting dalam menentukan mutu suatu penelitian dan penilaian. Instrumen yang akan digunakan dalam pengambilan data adalah tes. Macam-macam Tes kebugaran jasmani untuk tunagrahita ringan sebagai berikut :

1. *Bent Arm Hang Test*

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu untuk umur 13 – 15 tahun.

Peralatan : lantai rata dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi, stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, alat tulis.

Prosedure :

a. Untuk Putra

1. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
2. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung

kaki tetap merupakan satu garis lurus.

3. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
4. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
 - b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.
 - c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

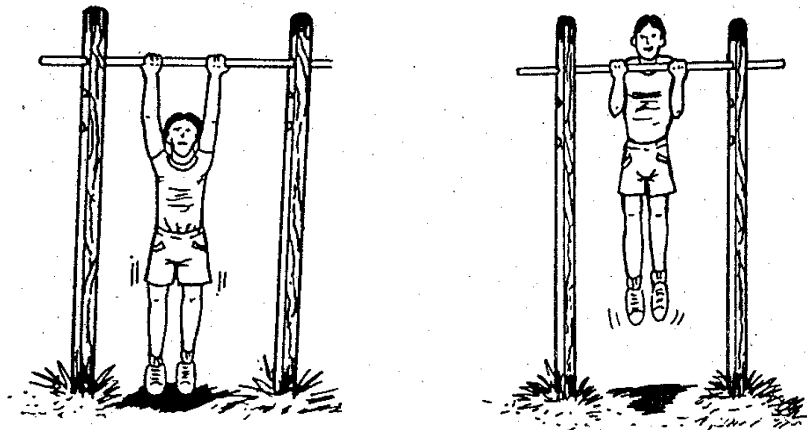
Pencatatan hasil putra :

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

b. Untuk Putri

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).

Gambar 2.1 : Instrumen Kekuatan (*Bent Arm Hang Test*)



Tabel 1.1 : Karakteristik Penilaian *Bent Arm Hang Test*

Ukuran	Laki-laki	Perempuan	Nilai
Sangat Baik	16 – Keatas	41” – Keatas	5
Baik	11 – 15	22” – 40”	4
Sedang	6 – 10	10” – 21”	3
Jelek	2 – 5	3” – 9”	2
Sangat Jelek	0 – 1	0” – 2”	1

(Development of Physical Fitness of Pupils with Mental Retardation)

2. *The sit and reach* (duduk dan menjangkau)

The sit and reach tes adalah tes yang mengukur secara umum untuk fleksibilitas, dan secara khusus mengukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring.

Tujuan : mengukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring.

Peralatan : kotak *sit and reach* (untuk ukurannya bisa digunakan dengan menggunakan penggaris/jangkal tangan).

Prosedure : rangkaian gerakan dalam tes ini, duduk di lantai dengan kaki lurus ke depan. Telapak kaki harus menempel pada kotak

pengukur secara vertikal. Kedua lutut harus terkunci dan ditekan rata dengan lantai, testor dapat membantu memegang testi dengan cara memegang pundak dari testi. Posisi tangan testi lurus ke depan dan sejajar satu sama lain (tidak boleh ada yang maju antara tangan kanan dan kiri). Testi berusaha mencapai jarak sejajar dengan penggaris sejauh mungkin. Pastikan bahwa tangan tetap sejajar, tangan testi berusaha menjangkau sejauh mungkin jarak penggaris yang berada di *box sit and reach*, dan kemudian subyek memegangnya ditahan selama 1-2 detik. Pastikan tidak ada gerakan terserentak-serentak.



Gambar 2.1 : Instrumen Kelentukan (*The Sit and Reach*)

Tabel 1.2 : Karakteristik Penilaian *The sit and reach* tes

Ukuran	Laki-laki		Perempuan		Nilai
	6-12 tahun	12 – 16 tahun	6-12 tahun	12 – 16 tahun	
Sangat baik	> 10.25	> 11.00	> 11.50	> 11.50	5
Baik	8.75-10.25	9.00-11.00	9.75-11.50	10.25-11.50	4
Sedang	6.75-8.50	7.25-8.75	8.25-9.50	8.75-10.00	3
Jelek	4.75-6.50	5.50-7.00	6.50-8.00	6.75-8.50	2
Sangat jelek	< 4.75	< 5.50	< 6.50	< 6.75	1

(*Development of Physical Fitness of Pupils with Mental Retardation*)

3. Tes Lari 50 meter

Tes lari 50 meter adalah suatu tes yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecepatan testi yang melakukan tes.

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

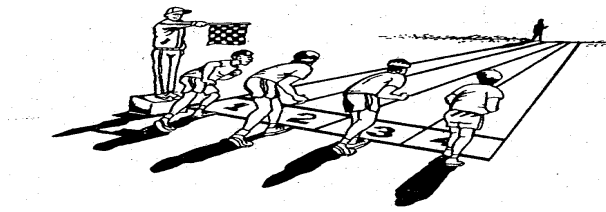
Peralatan : Stopwatch, cone penanda, pita pengukur, permukaan non slip yang berjarak 50 meter, kapur.

Prosedure : Sikap awal, testi berdiri dibelakang garis. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap strat berdiri dan bersiap untuk berlari. Pada aba-aba “YA” peserta berlari secepat mungkin ke garis finish. Peraturannya apabila, salah satu testi mencuri strat, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pserta lain, salah satu testi ada yang jatuh. Pengukuran waktu yang dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 1.3 : Karakteristik Penilaian Tes lari 50 meter

Nilai	Waktu yang dibutuhkan	Ukuran
5	S.d – 6,7”	Sangat baik
4	6.8” – 7,6”	Baik
3	7,7” – 8,7”	Cukup
2	8,8” – 10,3”	Jelek
1	10,4”- dst	Sangat jelek

(Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,
2000:27)



Gambar 2.2 : Instrumen Kecepatan (Lari 50 meter)

4. Tes Keseimbangan *Flaminggo*

Uji keseimbangan flaminggo adalah tubuh keseimbangan dari tes keseluruhan, dan merupakan pengujian dari EROFIT. Tes keseimbangan kaki tunggal menilai kekuatan otot kaki, panggul, dan batang serta keseimbangan dinamis. Tes ini dikhususkan untuk anak tunagrahita berat, sedang, dan ringan. Tes ini diberikan untuk umur 10 - 15 tahun.

Tujuan : untuk menilai keseimbangan testi dengan menggunakan satu kaki.

Peralatan : stopwath, logam balok yang tidak licin (50 cm panjang, 5 cm tinggi, dan 3 cm lebar).

Prosedure : testi berdiri diatas balok dengan melepaskan sepatu.

Testor membantu testi untuk naik balok dengan memegangnya dahulu. Sambil mengangkat salah satu kaki dengan bantuan testor, testi dapat berpegangan pada pundak testor. Setelah testi sudah mulai siap testor bisa melepaskan pegangannya. Hentikan stopwath setiap kali orang tersebut kehilangan keseimbangan (baik terjatuh dari balok atau menjatuhkan kaki ke tanah). Kemudian dimulai dari awal

lagi waktu testi terjatuh. Hitung jumlah testi terjatuh dalam 60 detik dalam menyeimbangkan tubuhnya. Jika dalam 15 detik pertama terjatuh maka tes ini dapat dihentikan dan skor nol diberikan.

Penilaian dilakukan dengan mengetahui jumlah testi terjatuh dalam 60 detik.

Gambar 2.3 : Instrumen Keseimbangan (*Flamingo Balance test*)



Tabel 1.4 : Karakteristik penilaian untuk tes Keseimbangan Flamingo (*Flamingo Balance Test*)

Ukuran	Waktu yang dibutuhkan (dalam ukuran detik)	Penilaian
Sangat baik	> 50	5
Baik	40 – 50	4
Sedang	25 – 39	3
Jelek	10 – 24	2
Sangat Jelek	< 10	1

(*Development of Physical Fitness of Pupils with Mental Retardation*)

5. *Harvard step test*

Harvard step tes adalah pengembangan dari Lucian Broha dan diusulkan sebagai perkiraan kapasitas untuk menyesuaikan diri dan

pulih dari kerja otot. Tes yang terdiri dari melangkah ke atas dan ke bawah dengan bangku yang disesuaikan.

Tujuan : untuk mengukur volume paru, kapasitas paru, dan daya tahan jantung.

Peralatan : stopwath dan bangku yang disesuaikan berdasarkan umur (umur 6 – 12 tahun dengan tinggi bangku 35,6 cm dan umur 12 – 18 tahun dengan tinggi bangku 45,7 cm).

Prosedure : Siswa / testi melakukan gerakan naik turun bangku (umur 6 – 12 tahun dengan tinggi 35,6 cm dan umur 12 – 18 tahun dengan tinggi 45,7cm) selama 3 menit, dengan kecepatan 30 langkah / menit atau testi sampai tidak melakukannya lagi. Subyek / testi berdiri dengan salah satu kaki di atas bangku, saat ada aba-aba “Ya”, kaki yang satu lagi naik ke atas bangku hingga berdiri dengan kedua lutut lurus. Kemudian salah satu kaki (awal) turun, disusul dengan kaki lainnya.

Penilaian :

Tabel 1.5 : Karakteristik Penilaian *Harvard steps test*

Kategori	6 – 12 tahun	12 – 16 tahun	Nilai
Sangat baik	60 – 70	62 – 71	5
Baik	49 – 59	51 – 61	4
Cukup	39 – 48	41 – 50	3
Jelek	28 – 38	31 – 40	2
Sangat Jelek	0 – 27	0 – 30	1

(*Motor and Physical Fitness Testing*)

F. Teknik Analisis Data

Metode adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 1996:90). Metode pengumpulan data ini merupakan faktor yang penting dalam penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data, maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey secara langsung. Metode deskriptif kuantitatif yang dilakukan dengan mengadakan beberapa tes yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang. Dalam penelitian ini data yang akan digunakan adalah kuantitatif, dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan tes. Tes atau alat ukur sebuah penelitian yang digunakan harus baku. Alat ukur / tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang yaitu tes kebugaran dari EUROFIT.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Sebuah item dikatakan valid apabila mempunyai dukungan yang besar terhadap skor total. Skor pada item menyebabkan skor total. Skor pada item menyebabkan skor total menjadikan tinggi atau rendah, dengan demikian sebuah item memiliki validitas faktor jika skor pada item mempunyai korelasi dengan skor total. Sifat valid memberikan pengertian bahwa alat ukur yang digunakan mampu memberikan nilai yang sesungguhnya dari apa yang kita inginkan.

Angka pada setiap item dijumlahkan dan hasilnya dibandingkan dengan jumlah skor yang diharapkan sehingga diperoleh persentase yakni dengan rumus sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 1998: 245-246).

$$p = \frac{nk}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

p = persentase

nk = banyaknya subyek dalam kelompok

N = banyaknya subyek seluruhnya

Untuk mengidentifikasi penentuan kategori kecenderungan kemampuan kebugaran anak tunagrahita ringan / mampu didik di SLB Negeri Rembang digunakan :

1. (Mean Ideal + 1 SD) ke atas = Baik
2. (Mean Ideal – 1 SD) – (Mean Ideal + 1 SD) = Sedang
3. (Mean Ideal – 1 SD) ke bawah = Kurang

Ketiga kategori kemampuan tersebut disusun berdasarkan kurva normal dengan langkah-langkah berikut :

1. Menentukan skor tertinggi dan skor terendah variabel.

Skor tertinggi ideal adalah 25.

Skor terendah ideal adalah 5.

2. Menghitung nilai mean (rata-rata) ideal yaitu :

$$\text{Mean Ideal} = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi ideal} + \text{skor terendah})$$

$$\begin{aligned}\text{Mean Ideal} &= \frac{1}{2} (25 + 5) \\ &= 15\end{aligned}$$

3. Menghitung SD ideal :

$$\text{SD Ideal} = \frac{1}{6} (\text{ skor tertinggi ideal} - \text{ skor terendah ideal})$$

$$\begin{aligned}\text{SD Ideal} &= \frac{1}{6} (25 - 5) \\ &= 3,3\end{aligned}$$

Rentang

18,3 – 25 : baik

11,3 – 18,3 : sedang

5 – 11,3 : kurang

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SLB Negeri Kabupaten Rembang yang beralamat di Jalan Pemuda Km.2 Rembang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 1 sampai 30 November 2011.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah anak tuna grahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang yang berjumlah 40 anak, terdiri dari 32 anak sekolah dasar dan 8 anak Sekolah Menengah Pertama.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Tes kebugaran jasmani menggunakan tes EUROFIT dengan 5 item tes pengukuran yaitu *Bent Arm Hang Test*, lari 50 meter, *flamingo balance*, *sit reach test*, dan *Harvard step test*. Deskripsi hasil penelitian masing-masing tes tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Tes Bent Arm Hang

Hasil penelitian tes *Bent Arm Hang* untuk anak laki-laki dari 23 anak diperoleh nilai minimum = 1; nilai maksimum = 10; rerata hasil (mean) tes = 4,82; median= 4; modus = 3 dan *standard deviasi* = 2,79. Hasil penelitian *Bent Arm Hang Test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Penelitian Tes *Bent Arm Hang* Anak Laki-laki

Laki-laki	N	Frekuensi	%
16 - Keatas	5	0	0
11 – 15	4	0	0
6 – 10	3	8	34.8
2 – 5	2	10	43.5
0 – 1	1	5	21.7
Jumlah		23	100

Hasil penelitian tes *Bent Arm Hang* untuk anak perempuan dari 17 anak diperoleh nilai minimum = 2; nilai maksimum = 17; rerata hasil tes = 8,52; median= 8; modus = 5 dan *standard deviasi* = 3,98. Hasil penelitian *Bent Arm Hang Test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Penelitian Tes *Bent Arm Hang* Anak Perempuan

Perempuan	N	Frekuensi	%
41'' - Keatas	5	0	0
22'' – 40''	4	0	0
10'' – 21''	3	7	41.2
3'' – 9''	2	9	52.9
0'' – 2''	1	1	5.9
Jumlah		17	100

2. Tes Lari 50 meter

Hasil penelitian tes lari 50 meter anak laki-laki dari 23 anak diperoleh nilai minimum = 7; nilai maksimum = 19,59; rerata hasil tes = 13,01; median= 13,2; modus = 7 dan *standard deviasi* = 3,39. Hasil penelitian lari 50 meter dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Hasil Penelitian Lari 50 meter Anak Laki-laki

Laki-laki	N	Frekuensi	%
S.d – 6,7"	5	0	0
6.8" – 7,6"	4	2	8.7
7,7" – 8,7"	3	2	8.7
8,8" – 10,3"	2	0	0
10,4"- dst	1	19	82.6
Jumlah		23	100

Hasil penelitian tes lari 50 meter untuk anak perempuan dari 17 anak diperoleh nilai minimum = 14,96; nilai maksimum = 20,1; rerata hasil tes = 17,73; median= 17,7; modus = 14,96 dan *standard deviasi* = 1,7. Hasil penelitian lari 50 meter dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 9. Hasil Penelitian Lari 50 meter Anak Perempuan

Perempuan	N	Frekuensi	%
S.d – 6,7"	5	0	0
6.8" – 7,6"	4	0	0
7,7" – 8,7"	3	0	0
8,8" – 10,3"	2	0	0
10,4"- dst	1	17	100.0
Jumlah		17	100

3. *Flaminggo Balance Test*

Hasil penelitian *Flaminggo Balance Test* anak laki-laki dari 23 anak diperoleh nilai minimum = 13,78; nilai maksimum = 60; rerata hasil tes = 34,32; median= 34,21; modus = 60 dan *standard deviasi* = 14,3. Hasil penelitian *Flaminggo Balance Test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut.:

Tabel 10. Hasil penelitian *Flaminggo Balance Test* Anak laki-laki

Laki-laki	N	Frekuensi	%
> 50	5	4	17.4
40 – 50	4	2	8.7
25 – 39	3	10	43.5
10 – 24	2	7	30.4
< 10	1	0	0
Jumlah		23	100

Hasil penelitian *Flaminggo Balance Test* untuk anak perempuan dari 17 anak diperoleh nilai minimum = 8,34; nilai maksimum = 37,81; rerata hasil tes = 23,67; median= 21,6; modus = 21,6 dan *standard deviasi* = 8,1. Hasil penelitian *Flaminggo Balance Test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut.:

Tabel 11. Hasil penelitian *Flaminggo Balance Test* Anak Perempuan

Perempuan	N	Frekuensi	%
> 50	5	0	0
40 – 50	4	0	0
25 – 39	3	7	41.2
10 – 24	2	9	52.9
< 10	1	1	5.9
Jumlah		17	100

4. *Sit and Reach Test* (Tes Duduk dan Menjangkau)

Hasil penelitian *Sit and Reach Test* (Tes Duduk dan Menjangkau) anak laki-laki dari 23 anak diperoleh nilai minimum = - 3; nilai maksimum = 17; rerata hasil tes = 3,21; median= 0; modus = 0 dan *standard deviasi* = 6,6. Hasil penelitian *Sit and Reach Test* (Tes Duduk dan Menjangkau) dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Penelitian *Sit and Reach Test* Anak Laki-laki

Umur 6 – 12 tahun	Umur 12 – 16 tahun	N	Frekuensi	%
> 10.25	> 11.00	5	2	8.7
8.75 - 10.25	9.00 - 11.00	4	3	13.0
6.75 - 8.50	7.25 - 8.75	3	13	56.5
4.75 - 6.50	5.50 - 7.00	2	5	21.7
< 4.75	< 5.50	1	0	0
Jumlah			23	100

Hasil penelitian *Sit and Reach Test* (Tes Duduk dan Menjangkau) untuk anak perempuan dari 17 anak diperoleh nilai minimum = - 3; nilai maksimum = 13; rerata hasil tes = 0,83; median= - 1; modus = - 2 dan *standard deviasi* = 4,33. Hasil penelitian *Sit and Reach Test* (Tes Duduk dan Menjangkau) dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Penelitian *Sit and Reach Test* Anak Perempuan

Umur 6 – 12 tahun	Umur 12 – 16 tahun	N	Frekuensi	%
> 10.25	> 11.00	5	0	0
8.75 - 10.25	9.00 - 11.00	4	1	5.9
6.75 - 8.50	7.25 - 8.75	3	6	35.3
4.75 - 6.50	5.50 - 7.00	2	10	58.8
< 4.75	< 5.50	1	0	0
Jumlah			17	100

5. *Harvard Step Test*

Hasil penelitian *Harvard Step Test* anak laki-laki dari 23 anak diperoleh nilai minimum = 39,2; nilai maksimum = 72,9; rerata hasil tes = 55,26; median= 53,9; modus = 43,9 dan *standard deviasi* = 10,52. Hasil penelitian *Harvard Step Test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Penelitian *Harvard Step Test* Anak Laki-laki

6 – 12 tahun	12 – 16 tahun	N	Frekuensi	%
60 – 70	62 – 71	5	10	43.5
49 – 59	51 – 61	4	6	26.1
39 – 48	41 – 50	3	7	30.4
28 – 38	31 – 40	2	0	0
0 – 27	0 – 30	1	0	0
Jumlah			23	100

Hasil penelitian *Harvard Step Test* untuk anak perempuan dari 17 anak diperoleh nilai minimum = 17,2; nilai maksimum = 56,9; rerata hasil tes = 34,18; median= 33,4; modus = 43,8 dan *standard deviasi* = 11,66. Hasil penelitian *Harvard Step Test* dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Penelitian *Harvard Step Test* Anak perempuan

6 – 12 tahun	12 – 16 tahun	N	Frekuensi	%
60 – 70	62 – 71	5	0	0
49 – 59	51 – 61	4	1	5.9
39 – 48	41 – 50	3	7	41.2
28 – 38	31 – 40	2	3	17.6
0 – 27	0 – 30	1	6	35.3
Jumlah			17	100

6. Tingkat Kesegaran Jasmani (TKJI)

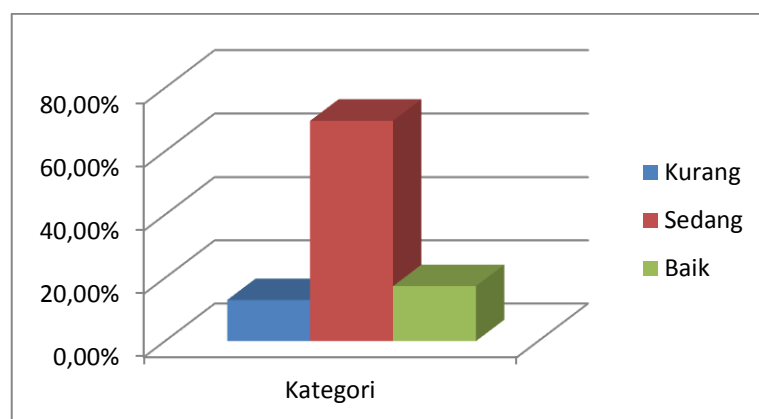
Berdasarkan masing-masing tes pengukuran di atas maka diperoleh tingkat kebugaran siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang. Hasil penelitian Kebugaran Jasmani anak laki-laki dari 23 anak diperoleh nilai minimum = 10; nilai maksimum = 21; rerata hasil tes = 13,91; median= 13; modus = 12 dan *standard deviasi* = 3,41. Hasil

penelitian kebugaran jasmani anak laki-laki dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Anak Laki-laki

Interval	Kategori	Absolute	F Relatif
18,33 – 25	Baik	4	17.4
11,67 – 18,33	Sedang	16	69.6
5 – 11,67	Kurang	3	13.0
Jumlah		23	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



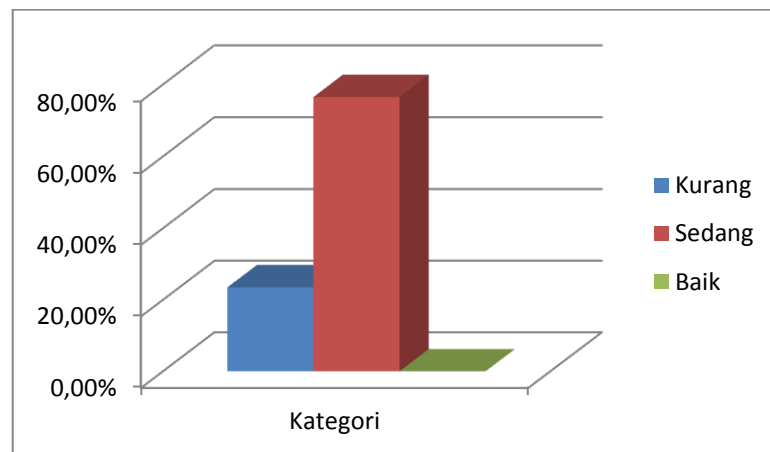
Gambar 6. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Laki-laki

Hasil penelitian kebugaran jasmani untuk anak perempuan dari 17 anak diperoleh nilai minimum = 7; nilai maksimum = 12; rerata hasil tes = 10,35; median= 11; modus = 11 dan *standard deviasi* = 1,49. Hasil penelitian kebugaran jasmani anak perempuan dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Anak perempuan

Interval	Kategori	Absolute	F Relatif
18,33 – 25	Baik	0	0
11,67 – 18,33	Sedang	4	23.5
5 – 11,67	Kurang	13	76.5
Jumlah		17	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

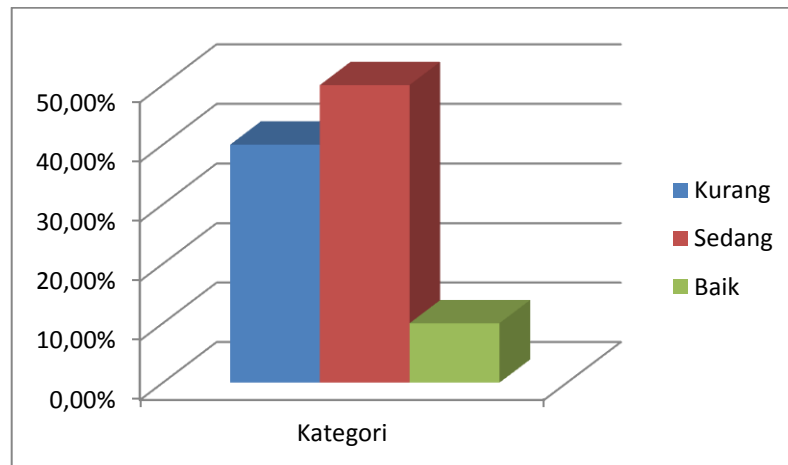
**Gambar 7. Diagram tingkat Kesegaran Jasmani Anak Perempuan**

Dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 7; nilai maksimum = 21; rerata hasil tes = 12,4; median= 12; modus = 12 dan *standard deviasi* = 3,26. Deskripsi hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 18. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	Absolute	F Relatif
18,33 – 25	Baik	4	10.0
11,67 – 18,33	Sedang	20	50.0
5 – 11,67	Kurang	16	40.0
Jumlah		40	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 8. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kebugaran siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang sebagian besar berada pada kategori kurang sebesar 40 % (16 anak), diikuti kategori sedang sebesar 50 % (20 anak) dan kategori baik sebesar 10 % (4 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang berkategori sedang.

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan siswa, agar dapat menjalankan tugas dan kewajiban secara optimal, khususnya kegiatan belajar mengajar. Secara umum kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain.

Kebugaran jasmani yang baik sangat di butuhkan oleh semua orang untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Tidak terkecuali anak tunagrahita ringan, anak tunagrahita disebut juga anak berkebutuhan khusus tentu saja berbeda dengan anak normal lainnya. Dikarenakan anak tuna grahita mempunyai keterbelakangan mental, sehingga dengan keterbelakangan mental yang dimiliki akan mempengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut.

Anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukan pada ketidakmampuan mental, emosi atau fisik. Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui tingkat kebugaran siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 40 %, hal tersebut diartikan mereka mempunyai kesegaran jasmani yang masih kurang itu dikarenakan kondisi fisik dan aktifitas mereka masih kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan masih dibawah dari cukup, dan perlunya latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Pada hakikatnya kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh gerak motorik mereka yang mana mempunyai keterkaitan antara fungsi kognitif dan keterampilan gerak. Jadi anak tunagrahita kelas ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang yang berada pada kategori kurang berarti mereka memiliki kognitif dan keterampilan gerak yang kurang terlatih, baik di luar sekolah maupun di dalam sekolah.

Terlepas dari faktor anak didik (internal), faktor lain (eksternal) yang menentukan kebugaran jasmani adalah metode dan program dari guru dalam

memberikan pembelajaran. Aktivitas olahraga di sekolah perlu di tingkatkan, dan anak didik perlu di beri latihan yang spesifik, agar memperoleh keterampilan yang kompleks. Selain aktivitas fisik dukungan dari orang tua sangat diperlukan untuk membantu perkembangan motorik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Maka untuk meningkatkan kebugaran jasmnai, perlu meningkatkan prinsip latihan yaitu proses perubahan ke arah yang lebih baik, diantaranya meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh.

Kesegaran jasmani yang baik tidak akan tercapai dengan baik jika hanya mengandalkan aktifitas yang dilakukan setiap hari. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas dari orang tua saja tetapi juga merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu orang tua, guru maupun masyarakat, dikarenakan anak tuna grahita sebagai anak berkebutuhan khusus akan sangat membutuhkan bantuan dari berbagai pihak.

Di sekolah, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kesegaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kesegaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kesegaran jasmani bagi siswa. Di rumah, orang tua berperan untuk mendukung siswa memberikan latihan-latihan yang baik dan rutin sehingga kesagaran jasmani dapat tercapai. Orang tua juga harus bisa mengontrol kebiasaan makan, dikarenakan makanan yang baik adalah makanan yang

bergizi, ini akan memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*. Anak tuna grahita perlu perhatian makanan, dikarenakan dengan keterbelakangan mental anak tuna grahita kurang bisa mengatur pola makan dan kebutuhan yang cukup bagi dirinya, sehingga masih perlu perhatian orang tua. Dengan demikian orang tua siswa SLB N Rembang masih kurang memperhatikan asupan makanan, mereka kebanyakan memberikan makanan seadanya tanpa memperhatikan porsi dan kandungan gizi yang baik. Selain itu orang tua juga masih membiarkan siswa membeli jajanan yang kurang baik, sehingga kurang bermanfaat bagi tubuh. Seseorang yang kurang mengonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan Untuk putri kategori kurang sebanyak 76,5 % (13 anak), kategori sedang 23,5 % (4 anak) dan kategori baik 0 % (0 anak). Sedangkan untuk putra 13 % (3 anak), kategori sedang 69,6 % (16 anak), dan kategori baik 17,4 % (4 anak). Tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan putri maupun putra di SLB Negeri Kabupaten Rembang yang berjumlah 40 siswa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori kurang sebesar 60 % (24 anak), diikuti kategori sedang sebesar 30 % (12 anak) dan kategori baik sebesar 10 % (4 anak).

Maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu meningkatkan prinsip latihan yaitu proses perubahan ke arah yang lebih baik, diantaranya meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Data mengenai kesegaran jasmani dapat menjadi gambaran bagi anak tunagrahita di SLB Negeri Kabupaten Rembang

2. Metode pembelajaran yang baik dari guru dapat mendukung perkembangan kebugaran jasmani anak tunagrahita.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan siswa saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
3. Pelaksanaan pengambilan data, peneliti kesulitan dalam memberikan arahan kepada anak tunagrahita, dikarenakan anak sering tidak memperhatikan dan asik bermain sendiri .

D. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Agar anak tunagrahita mempunyai kebugaran jasmani yang bagus selalu melakukan latihan secara intensif, terutama bagi anak tunagrahita yang masih masuk dalam kategori kurang.
2. Bagi guru hendaknya selalu mengontrol tingkat kesegaran jasmani anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.

3. Siswa agar membiasakan pola hidup sehat dengan makan makanan bergizi dan menjaga kebersihan lingkungan untuk mendukung pencapaian kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Sarifudin. (1979). *Olahraga untuk SGLB*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arma Abdoellah. (1996). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas Pendidikan Jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13 – 15 tahun.
- Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : ANDI OFFSET.
- Drs. Cholid Narbuko & Drs. H. Abu Achmadi. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademi Press Sindo.
- Mohammad Amin. (1995). *Orthopedagogik Anak Tuna Grahita* . Bandung : Depdikbud.
- Mulyono Abdurrachman , Sudjadi S . 1994 . *Pendidikan Luar Biasa Umum* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal.
- Rochman Natawijaya. (1979). *Pengantar Pendidikan Luar Biasa*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rusli Ibrahim. (2005). *Psikologi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PLB*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa, Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta : Depdiknas
- Soekidjo Notoatmodjo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sadono Sumo Sardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunta. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek IV*. Jakarta: Bina Aksara.

Tirtonegoro, Sutratinah. (1996). *Ortopedagogik Tuna Grahita II*. Yogyakarta : FIP IKIP Yogyakarta.

Wyznikiewicz-Nawracala Anita. *Development of Physical Fitness of Pupils with Mental Retardation*. *Journal of Human Kinetics*.

LAMPIRAN

Kelas	L/P	Tes Kebugaran Jasmani										Kategori
		Gantung siku tekuk	N	Tes Lari 50 meter	N	Flamingo Balance Test	N	Sit and Reach Test (Tes duduk dan menjangkau)	N	Harvard Step Test	N	
I	P	6	2	16,6	1	19,36	2	-1	2	43,8	3	Kurang
I	P	10	3	16,58	1	17,11	2	-1	2	17,2	1	Kurang
I	P	2	1	16,47	1	12,2	2	-2	2	19	1	Kurang
I	P	7	2	15,6	1	20,3	2	1	3	21,2	1	Kurang
I	P	8	2	15,45	1	21,6	2	1	3	20,3	1	Kurang
II	P	7	2	18,11	1	21,6	2	-2	2	38,7	3	Kurang
II	P	11	3	20,01	1	26,31	3	-2	2	48,4	3	Sedang
II	P	14	3	20,1	1	25	3	-3	2	33,3	3	Sedang
III	P	17	3	19,48	1	35,42	3	2	3	26,8	1	Kurang
III	P	5	2	19,53	1	32,31	3	2	3	41,3	3	Sedang
IV	P	6	2	19,3	1	22,32	2	-3	2	22,8	1	Kurang
V	P	10	3	19,11	1	36,31	3	-3	2	33,4	2	Kurang
V	P	14	3	18,81	1	20	2	-2	2	43,8	3	Kurang
V	P	11	3	14,96	1	37,81	3	3	2	30,9	2	Kurang
VI	P	5	2	17,29	1	25,01	3	2	3	38,8	2	Kurang
VII	P	8	2	16,28	1	8,34	1	10	3	56,9	4	Kurang
IX	P	4	2	17,79	1	21,52	2	12	4	44,5	3	Sedang

Tes Kebugaran Jasmani														
Nama	Kelas	L/P	Bent Arm Hang Tes	N	Tes Lari 50 meter	N	Flamingo Balance Test	N	Sit and Reach Test (Tes duduk dan menjangkau)	N	Harvard Step Test	N	Kebugaran Jasmani	Kategori
Muhamad Sugeng Triyono	I	L	3	2	12,96	1	21,04	2	1	3	44,5	3	11	Kurang
Alif Muhamad Azis	I	L	9	3	14,11	1	20,6	2	1	3	50	4	13	Sedang
Imanuel Yan Budhidarma	I	L	2	1	13,11	1	20,11	2	0	3	43,9	3	10	Kurang
Nur Faizin	I	L	4	2	14,2	1	30,11	3	0	3	39,2	3	12	Sedang
Suranto	II	L	2	1	12,03	1	20,45	2	0	3	64	5	12	Sedang
Sapto Agung Susilo	II	L	5	2	15,07	1	40,37	4	2	3	53,5	4	14	Sedang
Akbar Pamuji	II	L	3	2	19,59	1	34,21	3	2	3	49,6	4	13	Sedang
Mohamad Arifin	IV	L	1	1	15,12	1	25,26	3	0	3	60,2	5	13	Sedang
Handi Risiko Aminudin	IV	L	4	2	15,11	1	20,21	2	-3	2	65	5	12	Sedang
Khoirudin Nisak	IV	L	8	3	14,21	1	20,31	2	-3	2	53,9	4	12	Sedang
Muhammad Aqsha Fuad Na	IV	L	3	2	13,23	1	30,77	3	-2	2	50	4	12	Sedang
Teguh Arizona	IV	L	4	2	10,11	1	39,81	3	-1	2	71,8	5	13	Sedang
Noval Primestha	V	L	5	2	12,31	1	37,71	3	1	3	46,3	3	12	Sedang
Ahmad Tohir	V	L	10	3	12,11	1	35	3	0	3	60,2	5	15	Sedang
Dimas Meky Meleen	V	L	8	3	19,11	1	36,33	3	-3	2	57	4	13	Sedang
Dul Rockim	V	L	3	2	15	1	40,28	4	0	3	63,3	5	15	Sedang
Syaiful Adip	V	L	2	1	13,2	1	36,09	3	5	3	41,2	3	11	Kurang
Tito Iqbal Kurnialilah	VII	L	7	3	16,91	1	13,78	2	0	3	41,7	3	12	Sedang
Anang Ulil Absari	VII	L	1	1	11,91	1	27,03	3	14	4	43,9	3	12	Sedang
Indo Susanto	VII	L	4	2	7	4	60	5	17	5	63,7	5	21	Baik

Mohamad Alan Pratama	VIII	L	6	3	7,08	4	60	5	16	4	67,9	5	21	Baik
Ahmad Wahyudi	VIII	L	7	3	7,97	3	60	5	17	5	67,4	5	21	Baik
Dimas Phanajhik Wahyu G	IX	L	10	3	7,78	3	60	5	10	4	72,9	5	20	Baik

EUROFIT FITNESS TESTING

Eurofit Fitness Testing Battery

Introduction

The Eurofit Physical Fitness Test Battery is a set of nine physical fitness tests covering flexibility, speed, endurance and strength. The standardized test battery was devised by the Council of Europe, for children of school age and has been used in many European schools since 1988. The test is designed so that it can be performed within 35 to 40 minutes, using very simple equipment. A similar Eurofit for adults was published in 1995.

Tests

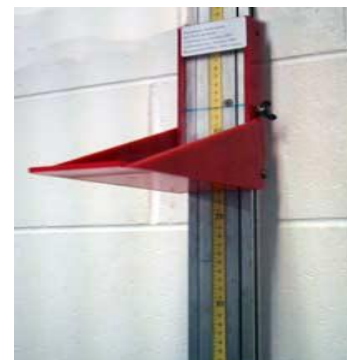
The following 9 tests are the standard tests recommended for testing school age children.

Anthropometry: height, weight, BMI.

1. Flamingo Balance test - single leg balance test
2. Plate Tapping - tests speed of limb movement
3. Sit-and-Reach - flexibility test
4. Standing Broad Jump - measures explosive leg power.
5. Handgrip Test - measures static arm strength
6. Sit-Ups in 30 seconds - measures trunk strength
7. Bent Arm Hang - muscular endurance/functional strength
8. 10 x 5 meter Shuttle Run - measures running speed and agility
9. 20 m endurance Course Navette - cardiorespiratory endurance

Standing Height

- **description / procedure:** measurement the maximum distance from the floor to the highest point on the head, when the subject is facing directly ahead. Shoes should be off, feet together, and arms by the sides. Heels, buttocks and upper back should also be in contact with the wall.
- **equipment required:** steel ruler placed against a wall



Weight

- **purpose:** measuring body mass can be valuable
- **equipment required:** Scales, always the same.
- **description / procedure:** the person stands with minimal movement with hands by their side. Shoes and excess clothing should be removed.



Body Mass Index (BMI)

BMI stands for Body Mass Index. It is a measure of body composition. BMI is calculated by taking a person's weight and dividing by their height squared. For instance, if your height is 1.82 meters, the divisor of the calculation will be $(1.82 * 1.82) = 3.3124$. If your weight is 70.5 kilograms, then your BMI is 21.3 $(70.5 / 3.3124)$ (see calculator links below).

The higher the figure the more overweight you are. Like any of these types of measures it is only an indication and other issues such as body type and shape have a bearing as well. Remember, BMI is just a guide .

Flamingo Balance Test


- **purpose:** To assess the ability to balance successfully on a single leg.
 - **equipment required:** stopwatch, metal beam 50cm long, 5cm high and 3cm wide (the beam is stabilized by two supports at each end, and should have a non-slip surface)
- 
- **description / procedure:** Stand on the beam with shoes removed. Keep balance by holding the instructor's hand. While balancing on the preferred leg, the free leg is flexed at the knee and the foot of this leg held close to the buttocks. Start the watch as the instructor lets go. Stop the stopwatch each time the person loses balance (either by falling off the beam or letting go of the foot being held). Start over, again timing until they lose balance. Count the number of falls in 60 seconds of balancing. If there are more than 15 falls in the first 30 seconds, the test is terminated and a score of zero is given.

Plate Tapping Test

- **purpose:** to assess the speed and the coordination of limb movement.
- **equipment required:** table (adjustable height), yellow discs (20cm diameter), rectangle (30 x 20 cm), stopwatch.



- **description / procedure:** If possible, the table height should be adjusted so that the subject is standing comfortably in front of the discs. The two yellow discs are placed with their centers 60 cm apart on the table. The rectangle is placed equidistant between both discs. The non-preferred hand is placed on the rectangle. The subject moves the preferred hand back and forth between the discs over the hand in the middle as quickly as possible. This action is repeated for 25 full cycles (50 taps).

Sit and Reach Test

This test measures the flexibility of the lower back and hamstring muscles.

- **equipment required:** sit and reach box (or alternatively a ruler can be used, and held between the feet)

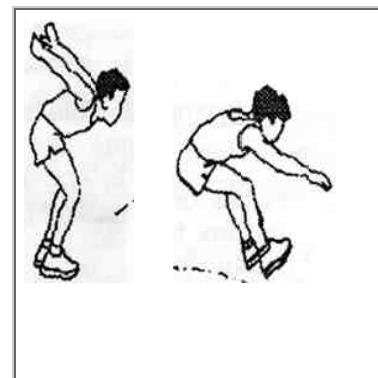


- **description / procedure:** This test involves sitting on the floor with legs out straight ahead. Feet (shoes off) are placed with the soles flat against the box, shoulder-width apart. Both knees are held flat against the floor by the tester. With hands on top of each other and palms facing down, the subject reaches forward along the measuring line as far as possible. After one practice reaches, the second reach is held for at least two seconds while the distance is recorded. Make sure there is no jerky movements, and that the fingertips remain level and the legs flat.

Standing Long Jump Test (Broad Jump)

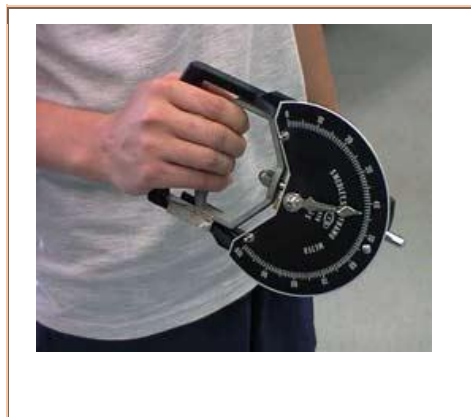
The Standing long jump, also called the Broad Jump, is a common and easy to administer test of explosive leg power.

- **purpose:** to measure the explosive power of the legs
- **equipment required:** **tape measure** to measure distance jumped, non-slip floor for takeoff, and soft landing area preferred. The take off line should be clearly marked.
- **description / procedure:** The athlete stands behind a line marked on the ground with feet slightly apart. A two foot take-off and landing is used, with swinging of the arms and bending of the knees to provide forward drive. The subject attempts to jump as far as possible, landing on both feet without falling backwards. Two attempts are allowed.



Handgrip strength test

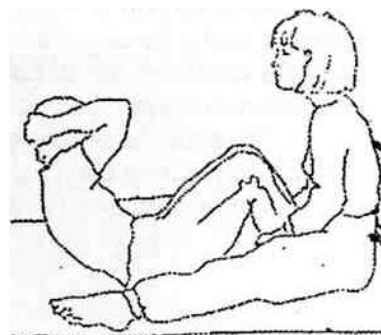
The purpose of this test is to measure grip or forearm muscle strength. Handgrip strength is important for any sport in which the hands are used for catching, throwing or lifting. Also, as a general rule people with strong hands tend to be strong elsewhere.



- **equipment required:** dynamometer
- **description / procedure:** The subject to be tested holds the dynamometer in the hand to be tested, with the arm at right angles and the elbow by the side of the body. The handle of the dynamometer is adjusted if required. The base should rest on first metacarpal (heel of palm), while the handle should rest on middle of four fingers. The subject squeezes the dynamometer with maximum isometric effort, which is maintained for about 5 seconds. No other body movement is allowed.
- **variations:** The position of the hand can vary. Various positions include the elbow being held at right angles as per the above procedure, the arm hanging by the side, and the extended arm being swung from above the head to by the side.

Eurofit Sit Up Test

- **purpose:** This test measures the endurance of the abdominal and hip-flexor muscles.
- **equipment required:** floor mat or flat ground, stopwatch, partner to hold feet



- **description / procedure:** The aim of this test is to perform as many sit-ups as you can in 30 seconds. Lie on the mat with the knees bent at right angles, with the feet flat on the floor and held down by a partner. The fingers are to be interlocked behind the head. On the command 'Go', raise the chest so that the upper body is vertical, then return to the floor. Continue for 30 seconds. For each sit up the back must return to touch the floor.
- **scoring:** The maximum number of correctly performed sit ups in 30 seconds is recorded. The sit up will not be counted if the subject fails to reach the vertical position, fail to keep your fingers interlocked behind your head, arch or bow your back and raise your buttocks off the ground to raise your upper body, or let your knees exceed a 90-degree angle.

Bent Arm Hang Test

This test measures upper body relative strength and endurance. This test is commonly called the Flexed Arm Hang.

- **equipment required:**
Stopwatch, an **elevated horizontal bar**.

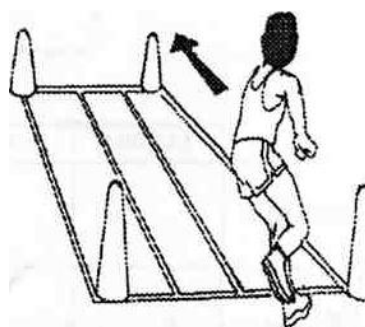


- **description / procedure:** The subject is assisted into position, the body lifted to a height so that the chin is level with the horizontal bar. The bar is grasped using an overhand grip (palms are facing away from body), with the hands shoulder width apart. The timing starts when the subject is released. They should attempt to hold this position for as long as possible. Timing stops when the person's chin falls below the level of the bar or the head is tilted backward to enable the chin to stay level with the bar.
- **scoring:** The total time in seconds is recorded.
- **advantages:** the equipment is readily available, and the test is easy and quick to perform.

- **disadvantages:** The body weight of the subject has a great effect on the results of this test. A better test of upper body strength in which body weight is not as important is the *push up test*.
- **comments:** this test is often used for children who are unable to do more than one chin up exercise. Another alternative is the modified pull up.

10 x 5m Shuttle Test

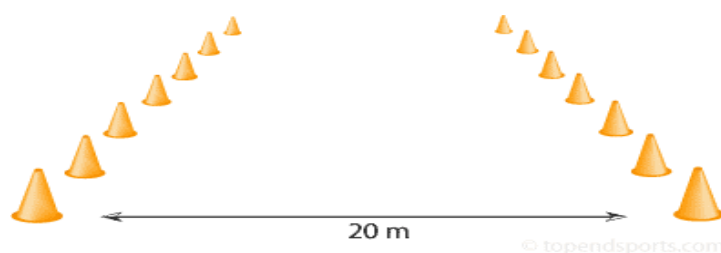
- **purpose:** this is a test of speed and agility
- **equipment required:** [stopwatch](#), [measuring tape](#), [marker cones](#), a flat non-slip surface



- **description / procedure:** marker cones and/or lines are placed five meters apart. Start with a foot at one marker. When instructed by the timer, the subject runs to the opposite marker, turns and returns to the starting line. This is repeated five times without stopping (covering 50 meters total). At each marker both feet must fully cross the line.
- **scoring:** Record the total time taken to complete 50 m.

Endurance Course Navette

The multistage fitness test is a commonly used maximal running aerobic fitness test. It is also known as the 20 meter shuttle run test, bleep or beep test.



- **equipment required:** Flat, non-slip surface, 20m measuring tape, cd or tape recorder, recording sheets.
- **description:** This test involves continuous running between two lines 20m apart in time to recorded beeps. For this reason the test is also often called the 'beep' or 'bleep' test. The test subjects stand behind one of the lines facing the second line, and begin running when instructed by the cd or tape. The speed at the start is quite slow. The subject continues running between the two lines, turning when signaled by the recorded beeps. After about one minute, a sound indicates an increase in speed, and the beeps will be closer together. This continues each minute (level). If the line is not reached in time for each beep, the subject must run to the line turn and try to catch up with the pace within 2 more 'beeps'. Also, if the line is reached before the beep sounds, the subject must wait until the beep sounds. The test is stopped if the subject fails to reach the line (within 2 meters) for two consecutive ends. There are several versions of the test, but one commonly used version has an initial running velocity of 8.5 km/hr, which increases by 0.5 km/hr each minute.
- **scoring:** The athlete's score is the level and number of shuttles (20m) reached before they were unable to keep up with the recording. This score can be converted to a VO_{2max} .
- **target population:** this test is suitable for sports teams and school groups,
- **validity:** There are published VO_{2max} score equivalents for each level reached
- **reliability:** Reliability would depend on how strictly the test is run, and the practice allowed for the subjects.
- **advantages:** Large groups can perform this test all at once for minimal costs. Also, the test continues to maximum effort unlike many other tests of endurance capacity.
- **disadvantages:** Practice and motivation levels can influence the score attained, and the scoring can be subjective.

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

Pengantar :

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

Sebelum terjun ke sekolah-sekolah untuk melaksanakan tugas matakuliah Tes dan Pengukuran Penjas dengan melakukan tes kesegaran jasmani pada siswa-siswi, maka diharapkan mahasiswa dapat memahami dengan baik peraturan dan tata cara pelaksanaan TKJI sehingga diharapkan hasil tes yang diperoleh adalah benar dan dapat dipercaya.

Tulisan berikut adalah tulisan adaptasi dari buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami peraturan dan tata cara TKJI dengan baik dan benar. Semoga bermanfaat.

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk **putra** terdiri dari :

a. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)

2. Untuk **putri** terdiri dari :

a. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)

B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan

memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit.

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 / 60 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak
50 / 60 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

- a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap
untuk lari

- b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) Mencuri start
- b) Tidak melewati garis finish
- c) Terganggu oleh pelari lainnya
- d) Jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

5) Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

G. Tabel Nilai TKJI

Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 - Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6.8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05” - dst	1

Tes Cardiovascular

Pengukuran cardiovascular dilakukan melalui pengukuran denyut nadi dan tekanan darah. Cardiovascular seseorang erat sekali hubungannya dengan Physical Fitness atau kebugaran jasmani, sebab cardiorespiratory endurance merupakan salah satu aspek / elemen pokok dari kebugaran jasmani.

Fungsi Tes cardiovascular:

- Menentukan klasifikasi kebugaran jasmani siswa.
- Menilai status kebugaran jasmani siswa.
- Memberikan motivasi agar lebih giat berlatih.

Untuk mengukur kemampuan cardiovascular seseorang dapat digunakan Tes Harvard (untuk putra) dan Sloan (untuk putri).

1. Harvard Step Test.

Perlengkapan tes:

- Bangku setinggi 20 inchi
- Stop watch
- Metronom

Pelaksanaan:

Subyek berdiri dengan salah satu kaki di atas bangku, saat ada aba-aba “Ya”, kaki yang satu lagi naik ke atas bangku hingga berdiri dengan kedua lutut lurus. kemudian salah satu kaki (awal) turun, disusul dengan kaki lainnya. Lakukan naik turun bangku tersebut selama 5 menit, dengan kecepatan 30 step / menit.

Pencatatan denyut nadi:

Setelah subyek melakukan naik turun bangku selama 5 menit, disuruh duduk, kemudian denyut nadinya dicatat dalam tiga periode yaitu:

- Selama 30 detik, setelah menit pertama istirahat.
- Selama 30 detik, setelah menit kedua istirahat
- Selama 30 detik, setelah ketiga istirahat.

Untuk menafsirkan hasil tes tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

a. Long Form (Fitness Indeks I)

$$\frac{\text{Lamanya latihan (dalam detik) X 100}}{2 \text{ X jumlah denyut nadi dalam recovery}}$$

Norma:

54 ke bawah : Jelek

55 - 64 : kurang

65 - 79 : sedang / cukup

80 - 89 : baik

90 ke atas : baik sekali

b. Short Form (Fitness Indeks II): Pencatatan denyut nadi hanya satu kali, yaitu

selama 30 detik dihitung pada menit pertama setelah melakukan naik turun

bangku. Untuk menafsirkan hasil tes, rumusnya adalah sebagai berikut:

$$\frac{\text{Lamanya melakukan latihan (dalam detik) X 100}}{5,5 \text{ X denyut nadi selama 30 detik dalam recovery}}$$

Norma :

49 ke bawah : jelek

50 - 80 : sedang

81 ke atas : baik

2. Sloan Test.

Sloan test merupakan modifikasi Harvard Step Test. Tes ini ditujukan untuk wanita. Tinggi bangku 18 inchi. Pelaksanaannya sama seperti Harvard Step Test.

Rumus Fitness Indeks (FI) adalah :

$$\frac{\text{Lamanya melakukan latihan (dalam detik) X 100}}{2 \times \text{jumlah denyut nadi yang dihitung dalam recovery}}$$

Norma :

55 ke bawah : jelek (poor)

56 - 79 : sedang (average)

80 - 89 : baik (good)

90 ke atas : sempurna (excellent)

Lampiran 3. Pengolahan data penelitian

Statistik Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies Anak laki-laki

Statistics						
		Bent Arm Hang test	Lari 50 meter	Flamenggo Balance test	Sit and Reach test	Harvard step test
N	Valid	23	23	23	23	23
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		4.8261	13.0100	34.3248	3.2174	55.2652
Median		4.0000	13.2000	34.2100	.0000	53.9000
Mode		3.00 ^a	7.00 ^a	60.00	.00	43.90 ^a
Std. Deviation		2.79044	3.39026	14.30348	6.60548	10.52446
Minimum		1.00	7.00	13.78	-3.00	39.20
Maximum		10.00	19.59	60.00	17.00	72.90
Sum		111.00	299.23	789.47	74.00	1271.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Bent Arm Hang Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	8.7	8.7	8.7
	2	3	13.0	13.0	21.7
	3	4	17.4	17.4	39.1
	4	4	17.4	17.4	56.5
	5	2	8.7	8.7	65.2
	6	1	4.3	4.3	69.6
	7	2	8.7	8.7	78.3
	8	2	8.7	8.7	87.0
	9	1	4.3	4.3	91.3
	10	2	8.7	8.7	100.0
Total		23	100.0	100.0	

Lari 50 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	4.3	4.3	4.3
	7.08	1	4.3	4.3	8.7
	7.78	1	4.3	4.3	13.0
	7.97	1	4.3	4.3	17.4
	10.11	1	4.3	4.3	21.7
	11.91	1	4.3	4.3	26.1
	12.03	1	4.3	4.3	30.4
	12.11	1	4.3	4.3	34.8
	12.31	1	4.3	4.3	39.1
	12.96	1	4.3	4.3	43.5
	13.11	1	4.3	4.3	47.8
	13.2	1	4.3	4.3	52.2
	13.23	1	4.3	4.3	56.5
	14.11	1	4.3	4.3	60.9
	14.2	1	4.3	4.3	65.2
	14.21	1	4.3	4.3	69.6
	15	1	4.3	4.3	73.9
	15.07	1	4.3	4.3	78.3
	15.11	1	4.3	4.3	82.6
	15.12	1	4.3	4.3	87.0
	16.91	1	4.3	4.3	91.3
	19.11	1	4.3	4.3	95.7
	19.59	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Flamingo Balance test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.78	1	4.3	4.3	4.3
	20.11	1	4.3	4.3	8.7
	20.21	1	4.3	4.3	13.0
	20.31	1	4.3	4.3	17.4
	20.45	1	4.3	4.3	21.7
	20.6	1	4.3	4.3	26.1
	21.04	1	4.3	4.3	30.4
	25.26	1	4.3	4.3	34.8
	27.03	1	4.3	4.3	39.1

30.11	1	4.3	4.3	43.5
30.77	1	4.3	4.3	47.8
34.21	1	4.3	4.3	52.2
35	1	4.3	4.3	56.5
36.09	1	4.3	4.3	60.9
36.33	1	4.3	4.3	65.2
37.71	1	4.3	4.3	69.6
39.81	1	4.3	4.3	73.9
40.28	1	4.3	4.3	78.3
40.37	1	4.3	4.3	82.6
60	4	17.4	17.4	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Sit and Reach test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid -3	3	13.0	13.0	13.0
-2	1	4.3	4.3	17.4
-1	1	4.3	4.3	21.7
0	7	30.4	30.4	52.2
1	3	13.0	13.0	65.2
2	2	8.7	8.7	73.9
5	1	4.3	4.3	78.3
10	1	4.3	4.3	82.6
14	1	4.3	4.3	87.0
16	1	4.3	4.3	91.3
17	2	8.7	8.7	100.0
Total	23	100.0	100.0	

Harvard step test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 39.2	1	4.3	4.3	4.3
41.2	1	4.3	4.3	8.7
41.7	1	4.3	4.3	13.0
43.9	2	8.7	8.7	21.7
44.5	1	4.3	4.3	26.1
46.3	1	4.3	4.3	30.4

49.6	1	4.3	4.3	34.8
50	2	8.7	8.7	43.5
53.5	1	4.3	4.3	47.8
53.9	1	4.3	4.3	52.2
57	1	4.3	4.3	56.5
60.2	2	8.7	8.7	65.2
63.3	1	4.3	4.3	69.6
63.7	1	4.3	4.3	73.9
64	1	4.3	4.3	78.3
65	1	4.3	4.3	82.6
67.4	1	4.3	4.3	87.0
67.9	1	4.3	4.3	91.3
71.8	1	4.3	4.3	95.7
72.9	1	4.3	4.3	100.0
Total	23	100.0	100.0	

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies Anak Perempuan

Statistics						
		Bent Arm Hang test	LAri 50 meter	Flamenggo balance test	Sit and reach test	Harvard step test
N	Valid	17	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		8.5294	17.7335	23.6776	.8235	34.1824
Median		8.0000	17.7900	21.6000	-1.0000	33.4000
Mode		5.00 ^a	14.96 ^a	21.60	-2.00	43.80
Std. Deviation		3.98619	1.70830	8.10468	4.33352	11.66851
Minimum		2.00	14.96	8.34	-3.00	17.20
Maximum		17.00	20.10	37.81	12.00	56.90
Sum		145.00	301.47	402.52	14.00	581.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Bent Arm Hang Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.9	5.9	5.9
	4	1	5.9	5.9	11.8
	5	2	11.8	11.8	23.5
	6	2	11.8	11.8	35.3
	7	2	11.8	11.8	47.1
	8	2	11.8	11.8	58.8
	10	2	11.8	11.8	70.6
	11	2	11.8	11.8	82.4
	14	2	11.8	11.8	94.1
	17	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

LAri 50 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.96	1	5.9	5.9	5.9
	15.45	1	5.9	5.9	11.8
	15.6	1	5.9	5.9	17.6
	16.28	1	5.9	5.9	23.5
	16.47	1	5.9	5.9	29.4
	16.58	1	5.9	5.9	35.3
	16.6	1	5.9	5.9	41.2
	17.29	1	5.9	5.9	47.1
	17.79	1	5.9	5.9	52.9
	18.11	1	5.9	5.9	58.8
	18.81	1	5.9	5.9	64.7
	19.11	1	5.9	5.9	70.6
	19.3	1	5.9	5.9	76.5
	19.48	1	5.9	5.9	82.4
	19.53	1	5.9	5.9	88.2
	20.01	1	5.9	5.9	94.1
	20.1	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Flamingo balance test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.34	1	5.9	5.9	5.9
	12.2	1	5.9	5.9	11.8
	17.11	1	5.9	5.9	17.6
	19.36	1	5.9	5.9	23.5
	20	1	5.9	5.9	29.4
	20.3	1	5.9	5.9	35.3
	21.52	1	5.9	5.9	41.2
	21.6	2	11.8	11.8	52.9
	22.32	1	5.9	5.9	58.8
	25	1	5.9	5.9	64.7
	25.01	1	5.9	5.9	70.6
	26.31	1	5.9	5.9	76.5
	32.31	1	5.9	5.9	82.4
	35.42	1	5.9	5.9	88.2
	36.31	1	5.9	5.9	94.1
	37.81	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Sit and reach test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-3	3	17.6	17.6	17.6
	-2	4	23.5	23.5	41.2
	-1	2	11.8	11.8	52.9
	1	2	11.8	11.8	64.7
	2	3	17.6	17.6	82.4
	3	1	5.9	5.9	88.2
	10	1	5.9	5.9	94.1
	12	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Harvard step test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.2	1	5.9	5.9	5.9
	19	1	5.9	5.9	11.8
	20.3	1	5.9	5.9	17.6
	21.2	1	5.9	5.9	23.5
	22.8	1	5.9	5.9	29.4
	26.8	1	5.9	5.9	35.3
	30.9	1	5.9	5.9	41.2
	33.3	1	5.9	5.9	47.1
	33.4	1	5.9	5.9	52.9
	38.7	1	5.9	5.9	58.8
	38.8	1	5.9	5.9	64.7
	41.3	1	5.9	5.9	70.6
	43.8	2	11.8	11.8	82.4
	44.5	1	5.9	5.9	88.2
	48.4	1	5.9	5.9	94.1
	56.9	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Frequencies

Statistics

		Laki-laki	Perempuan
N	Valid	23	17
	Missing	0	0
Mean		13.9130	10.3529
Median		13.0000	11.0000
Mode		12.00	11.00
Std. Deviation		3.41005	1.49755
Minimum		10.00	7.00
Maximum		21.00	12.00
Sum		320.00	176.00

Kebugaran Jasmani Laki-laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	4.3	4.3	4.3
	11	2	8.7	8.7	13.0
	12	8	34.8	34.8	47.8
	13	5	21.7	21.7	69.6
	14	1	4.3	4.3	73.9
	15	2	8.7	8.7	82.6
	20	1	4.3	4.3	87.0
	21	3	13.0	13.0	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Kebugaran Jasmani Perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	4.3	5.9	5.9
	8	1	4.3	5.9	11.8
	9	3	13.0	17.6	29.4
	10	2	8.7	11.8	41.2
	11	6	26.1	35.3	76.5
	12	4	17.4	23.5	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies**Statistics**

kebugaran jasmani

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		12.4000
Median		12.0000
Mode		12.00
Std. Deviation		3.26442
Minimum		7.00
Maximum		21.00
Sum		496.00

kebugaran jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	1	2.5	2.5	2.5
8	1	2.5	2.5	5.0
9	3	7.5	7.5	12.5
10	3	7.5	7.5	20.0
11	8	20.0	20.0	40.0
12	12	30.0	30.0	70.0
13	5	12.5	12.5	82.5
14	1	2.5	2.5	85.0
15	2	5.0	5.0	90.0
20	1	2.5	2.5	92.5
21	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

kebugaran jasmani

N	Valid	40
	Missing	0

kebugaran jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	4	10.0	10.0	10.0
Sedang	20	50.0	50.0	60.0
Kurang	16	40.0	40.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Gambar 1. *Flamingo Balance Test* (EUROFIT)



Gambar 2. *Sit and Reach Test* (EUROFIT)



Gambar 3. tes lari 50 meter (TKJI umur 13-15 tahun)



Gambar 4. *Harvard Steps Test*



[illegible]

C. Haryono, S.Pd
NIP. 19580606 198304 1 003

DATA ANAK TUNA GRAHITA RINGAN (C)
SLB NEGERI REMBANG TAHUN : 2011

No	No Induk	N A M A	Kls	L/P	Tempat Tgl. Lahir	Nama Orang Tua	Alamat
1	263	Muhammad Sugeng Triyono	I	L	Rembang, 15 Februari 2000	Mundakir	Ds.Sumberjo Rembang
2	264	Alif Muhammad Azis Maulana	I	L	Rembang, 2 Juli 2004	Supona	Ds.Sumbergirang Lasem Rbg
3	265	Imanuel Yan Budhidarma	I	L	Rembang, 15 Januari 1998	Darsono	Kragan Rembang
4	266	Joshua Praditya Yoga	I	P	Rembang, 27 Juli 2003	Agus Suprasodo	Ds.Jolotundo Lasem Rbg
5	267	Nadia Safira	I	P	Rembang, 20 Agustus 2004	Moh.Sugiarto	Ds.Rupoh Pancur Rembang
6	268	Nikmatul Rohmah	I	P	Rembang, 20 Maret 2003	Pujianto	Ds.Doropayung Pancur Rbg
7	269	Nur Faizin	I	L	Rembang, 24 Februari 2001	Sunardi	Ds.Sumur Pule Kragan Rbg
8	270	Susi Nur Yulianti	I	P	Rembang, 23 Juli 2002	Akhmad N.Faizin	Ds.Timbulrejo Gunem Rbg
9	271	Oktavia Putri Puspitasari	I	P	Rembang, 2 Oktober 2002	Hariantio	Ds.Sluke Sluke Rembang
10	209	Suranto	II	L	Rembang, 2 Desember 2003	Darmaji	Ds.Warugunung Pancur Rbg
11	211	Sapto Agung Susilo	II	L	Rembang, 8 Februari 1999	Sutarji	Ds.Dadapayung Pancur Rbg
12	212	Siti Muyasaroh	II	P	Rembang, 5 Januari 1997	Kaseran	Ds.Manggar Sluke Rbg.
13	237	Masuroh Binurin Ni'mah	II	P	Rembang, 5 Desember 2002	Masturi	Ds.Gegersimo Pamotan Rbg
14	249	Eva Kurniati	II	P	Rembang, 15 Agustus 2003	Sunarto	Ds.Pasar Banggi Rembang
15	250	Akbar Pamuji	II	L	Rembang, 14 Februari 2002	Djubaedi	Ds.Langgar Sluke Rembang
16	197	Peni Anjarwati	III	P	Rembang, 16 Nopember 1999	Masjad	Ds.Sumbergirang Lasem Rbg
17	238	Dhini Indra Rusita	III	P	Rembang, 22 Oktober 2000	Rustamin	Ds.Karaskepoh Pancur Rbg
18	161	Mohamad Arifin	IV	L	Rembang, 10 April 1997	Kasmani	Ds.Gedong Mulya Lasem Rbg

19	196	Handi Risko Aminudin	IV	L	Rembang, 16 Juli 2001	Tugiyono	Ds. Tuyuhan Pancur Rembang
20	239	Khoirun Nisak	IV	L	Rembang, 9 Februari 1997	Subut	Ds. Manggar Sluke Rembang
21	219	Muhammad Aqsha Fuad Na	IV	L	Malang, 27 Oktober 2000	Bakhrun	Perum Sumber Mukti Rbg
22	231	Teguh Arizona	IV	L	Rembang, 24 Nopember 1997	Hartadi	Desa Waru Rembang
23	232	Fenda Ameldha	IV	P	Rembang, 10 Februari 2000	Sugoto	Ds. Logede Sumber Rembang
24	138	Noval Primestha	V	L	Rembang, 8 Desember 2000	Nur Ali	Ds. Kedungrejo Rembang
25	139	Ahmad Tohir	V	L	Rembang, 11 Juli 1999	Kamit	Ds. Ketanggi Rembang
26	140	Dimas Meky Meleen	V	L	Rembang, 4 Februari 1999	Sunari	Ds. Andangan Kulon Kragan
27	162	Wahyu Wiji Pertiwi	V	P	Rembang, 29 Desember 1996	Jamari	Ds. Narukan Kragan Rembang
28	182	Dul Rockim	V	L	Rembang, 7 Oktober 2000	Sukardi	Ds. Kedungrejo Rembang
29	203	Gusla Rizki Andriselipa	V	P	Rembang, 16 Juli 1996	Agus Masyur	Ds. Lemahbang Lasem Rbg
30	204	Emi Kurniati	V	P	Rembang, 23 Desember 1997	Sampik	Ds. Soditan Lasem Rembang
31	233	Syaiful Adip	V	L	Rembang, 28 Desember 1996	Kurdi	Ds. Pedak Sulang Rembang
32	148	Siti Ni' matul Azizah	VI	P	Rembang, 21 Mei 1996	Mashudi	Ds. Lemahbang Lasem Rbg
33	032	Tito Iqbal Kurnialilah	VII	L	Rembang, 12 Maret 1997	Ngatono	Magersari Rembang
34	033	Anang Ulil Absari	VII	L	Rembang, 7 Oktober 1998	Jamari	Ds. Pedak Sulang Rembang
35	034	Regina Ghanis Pertiwi	VII	P	Semarang, 13 Nopember 1999	Ir. Surachmad	Kauman Kutoharjo Rembang
36	039	Indo Susanto	VII	L	Rembang, 5 April 1997	Suwandi	Ds. Karangturi Lasem Rembang
37	025	Mohamad Alan Pratama	VIII	L	Rembang, 12 Maret 1996	Joko Suprpto	Ds. Sidowayah Rembang
38	026	Ahmad Wahyudi	VIII	L	Rembang, 25 Maret 1997	Suhariyono	Ds. Sidowayah Rembang

39	019	Dimas Phanajhik Wahyu G	IX	L	Rembang, 7 Januari 1997	Temok	Ds. Gedangan Rombang
40	023	Widi Yulianti Mayasari	IX	P	Rembang, 15 Juli 1996	Didik Suwargodi	Gg Kundi Sidowayah Rombang
41	008	Ali Mustofa	IX	L	Rembang, 9 Mei 1996	Sukarwi	Ds. Kerep Sulang Rombang

Rembang, 26 Nopember 2011

Kepala SLBN Rombang

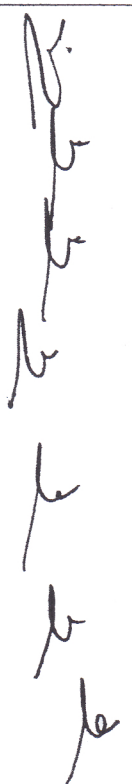


CHARYONO, SPd

NIP : 19580606 198304 1 003

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama : Surya Adi P
 NIM : 07601244187
 Program Studi : POR
 Jurusan : PJKR
 Pembimbing : Dr. H. Pamuji Sukoco

NO	TANGGAL	PEMBAHASAN	TANDA TANGAN
1.	6 April 2011	Pembahasan Instrumen Tes. Bab. 3	
2.	11 Mei 2011	Revisi Bab. 3	
3.	9 Juni 2011	Revisi Bab. 3	
4.	5 Desember 2011	Revisi Bab. 4 (Pemisahan hsl tes antara laki-laki dan perempuan)	
5.	4 Januari 2012	Revisi Bab. 5 (kesimpulan pe- nelitian)	
6.	9 Januari 2012	Melengkapi Proposal Penelitian	
7.	26 Januari 2012	Revisi Abstrak (Halaman depan)	

Mengetahui
Ketua Jurusan



Drs. Amat Komari, M. Si
 NIP.19620422 199001 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1783 /H.34.16/PP/2011
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

31 Oktober 2011

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Surya Adi Prasetya
Nomor Mahasiswa : 07601244187
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : November s/d Desember 2011
Tempat / Obyek : SLB Negeri Kabupaten Rembang / Anak Tunagrahita Ringan
Judul Skripsi : "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN DI SLB REMBANG ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001.

Tembusan Yth :

1. Kepala SLB Negeri Kab. Rembang
2. Dinas Dikpora Kabupaten Rembang
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



SEKRETARIAT DAERAH

Kepatihan - Danurejan, Yogyakarta - 55213

nomor : 070/7570/V/2011
a l : Ijin Penelitian

Yogyakarta, 31 Oktober 2011

Kepada Yth.
Gubernur Provinsi Jawa Tengah
c/q. Bakesbang Pol Linmas.
Di -

SEMARANG

Menunjuk surat

Dari : Dekan Fak Ilmu Keolahragaan UNY.

Nomor : 1783/H34.16/PP/2011.

Tanggal : 31 OKTOBER 2011

Perihal : Ijin Penelitian.

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

N a m a : SURYA ADI PRASETYO.

NIM/NIP. : 07601244187.

Alamat : Karangmalang Yogyakarta.

Judul Penelitian : **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN DI SLB REMBANG.**

Lokasi : JAWATENGGAH

Waktu : 3 (tiga) bulan, Mulai Tanggal 02 November 2011 s/d 02 Februari 2012

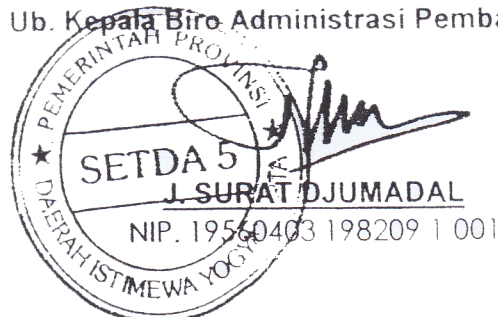
Peneliti berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadikan maklum

An. Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub. Kepala Biro Administrasi Pembangunan

Tembusan disampaikan Kepada :

1. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai Laporan);
2. Dekan Fak Ilmu Keolahragaan UNY..
3. Yang Bersangkutan





PEMERINTAH KABUPATEN REMBANG
DINAS PENDIDIKAN
SLB NEGERI REMBANG

Jalan Pemuda Km.2 ☎ (0295) 691308 Rembang 59218
E – mail : slb_rbg@yahoo.co.id

SURAT – KETERANGAN

Nomor: 423.7 / 155 / 2011

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama	: C. HARYONO, S.Pd
2. N I P	: 19580606 198304 1 003
3. Pangkat / Gol / Ruang	: Pembina / IV – a
4. Jabatan	: Kepala SLB Negeri Rembang

Dengan ini menerangkan :

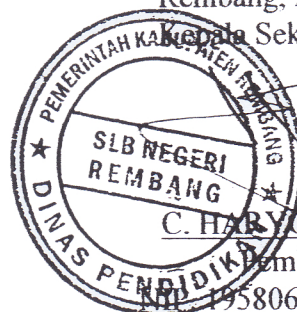
1. Nama	: SURYA ADI PRASETYA
2. N I M	: 07601244187
3. Program Studi	: S.1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Menerangkan bahwa nama tersebut di atas telah mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul “ **Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tuna grahita Ringan (C) di SLB Negeri Rembang** “ waktu pelaksanaan : 1 s/d 30 Nopember 2011

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat menjadikan periksa dan digunakan sebagaimana mestinya

Rembang, 20 desember 2011

Kepala Sekolah



C. HARYONO, S.Pd

Pembina

NIP. 19580606 198304 1 003